

## PENGENALAN PERILAKU HIDUP BERSIH (PHBS) DAN SEHAT KEPADA ANAK USIA SEKOLAH DI WILAYAH KERJA PUSKESDES DESA PAUH ANGIT HULU

Abu Dzar Al-Ghiffari Wicaksana<sup>1</sup>, Alifa Sandri Yeni<sup>2</sup>, Dian Pratiwi<sup>3</sup>, Shyntia Novra Roza<sup>4</sup>,  
Muhammad Tawi<sup>5</sup>, Muhammad Rifqy<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Riau

### ABSTRAK

**Kata Kunci:**  
perilaku hidup  
bersih dan sehat,  
anak usia sekolah,  
pendidikan  
kesehatan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan masyarakat merupakan upaya untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Anak-anak diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, memotong kuku, menggosok gigi di malam hari, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan (Proverawati, 2012). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tema pengenalan PHBS kepada anak usia sekolah di Desa Pauh Angit Hulu. Kegiatan ini dilaksanakan bekerja sama dengan Puskesmas dimana mahasiswa Universitas Riau di desa Pauh Angit Hulu memasang poster PHBS di Puskesmas di Desa Pauh Angit Hulu dan memberikan leaflet PHBS kepada anak usia sekolah sebelum meninggalkan pusat kesehatan. Dengan adanya keterbukaan informasi ini diharapkan anak usia sekolah bisa menerapkan PHBS di kehidupan sehari-hari. Pemasangan poster dan penyebaran leaflet sebagai media pendidikan diharapkan dapat menambah pengetahuan anak dan meningkatkan kesadaran anak usia sekolah bagaimana pentingnya PHBS. Tujuan pendistribusian penerapan leaflet PHBS untuk anak usia sekolah membaca ulang materi tentang PHBS di rumah.

### ABSTRACT

**Keywords:**  
clean and healthy  
behavior, school-  
age children,  
health educ

*Clean and healthy living behavior (PHBS) in the community is an effort to prevent disease, create a healthy environment free from disease, and improve the quality of health for the body. Children are taught to do simple things as a routine for children's activities as an effort to maintain health (eg washing hands with soap, cutting nails, brushing teeth at night, consuming healthy snacks in the school canteen, carrying out regular exercise routines, throwing garbage in the provided place), using clean latrine facilities) which has a major impact on health (Proverawati, 2012). This service activity was carried out with the theme of introducing PHBS to school-age children in Pauh Agit Hulu. This activity was carried out in collaboration with the Puskesmas where Riau University students in Pauh Agit Hulu village put up PHBS posters at the Puskesmas in Pauh Angit Hulu Village and gave PHBS leaflets to school-age children before leaving the health center. With this information disclosure, it is hoped that school-age children can apply PHBS in their daily lives. Installation of posters and distribution of leaflets as educational media is expected to increase children's knowledge and increase awareness of school-age children about the importance of PHBS. The purpose of distributing the implementation of PHBS leaflets for school-age children is to reread material about PHBS at home.*

## PENDAHULUAN

Berdirinya suatu negara adalah untuk menciptakan serta mewujudkan kesejahteraan warga negaranya, hal tersebut tertuang dalam pembukaan Undang-undang Dasar 1945 pada alenia ke-4 yaitu: Melindungi segenap bangsa Indonesia untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial. Sejalan dengan pendapat

Franklin D. Rosevelt dalam Muhadam Labolo (2013:34) mengemukakan bahwa pemerintah memiliki fungsi utama diantaranya fungsi pelayanan, fungsi pengaturan (regulasi), fungsi pembangunan, dan fungsi pemberdayaan. Salah satu aspek yang menunjang insan manusia untuk memiliki suatu kehidupan yang sejahtera adalah Kesehatan. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan setiap insan manusia berhak memperoleh nikmat sehat yang telah Tuhan berikan, seperti yang tertuang dalam hal ini cita-cita bangsa Indonesia untuk mensejahterakan rakyatnya tertuang di dalam pembukaan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

PHBS Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo S, 2007). Pemerintah Indonesia telah menerapkan paradigma hidup sehat khususnya berkaitan dengan promosi kesehatan di Indonesia, paradigma ini berpedoman pada peraturan Menteri Kesehatan Republik

Indonesia Nomor:2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau disebut PHBS, yang mengatur upaya untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di seluruh daerah di Indonesia. Kecamatan Pangean adalah salah satu bagian dari Kabupaten Kuantan Singingi Riau. Kecamatan Pangean memiliki luas wilayah 149,82 km<sup>2</sup> dan terdiri dari 17 desa/kelurahan, Desa Pauh Angit Hulu merupakan salah satu desa yang berada dikecamatan Pangean, Kabupaten Kuantan Singing yang mempunyai luas wilayah 4,50 km<sup>2</sup> atau sekitar 3,00% dari keseluruhan luas kecamatan pangean dengan jumlah penduduk 1.519 jiwa yang terdiri dari tiga dusun dengan kepadatan penduduk sebesar 337,56 yang artinya dalam setiap 1 km<sup>2</sup> dihuni oleh 337 penduduk.

Pada awalnya hanya ada satu puskesmas dan tidak didukung dengan sarana dan prasarana serta fasilitas yang memadai, namun untuk saat ini sudah banyak puskesmas pembantu yang ada tersebar di beberapa desa yang ada Di kecamatan Pangean, termasuk desa Pauh angit hulu.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dimana penulis mencoba untuk memberikan deskripsi atau gambaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat, Indikator PHBS dan manfaat PHBS. Serta teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis kualitatif. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah telaah pustaka, yaitu melakukan pengumpulan informasi dari berbagai sumber, buku, jurnal, internet, dan yang lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian PHBS**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan masyarakat merupakan upaya untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta

meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Anak-anak diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, memotong kuku, menggosok gigi di malam hari, mengkonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan (Proverawati, 2012). Hal yang akan terjadi jika tidak menerapkan PHBS maka akan menyebabkan :

1. Gangguan penyerapan gizi pada tubuh anak, Gangguan pencernaan sangat berpengaruh pada sistem kesehatan tubuh anak. Gangguan ini dapat menjadi serius dan berakibat buruk pada tubuh, seperti kekurangan nutrisi, vitamin, dan mineral. Dan Gejala yang ditimbulkan dari gangguan ini adalah mengalami penurunan berat badan, perut kembung pada anak, dan diare. Maka, jika dibiarkan secara terus-menerus, pada akhirnya gangguan penyerapan gizi tersebut akan menyerang ke otak, sistem saraf, hati, tulang, dan organ tubuh lainnya.
2. Gangguan mental emosional, Bila tidak menerapkan PHBS dengan benar, Anda dapat mengalami gangguan mental emosional. Adapun, gejala-gejala setiap gangguan kesehatan mental bisa berbeda-beda, tergantung setiap jenis jenis yang dialami. Penderita biasanya sering mengalami emosi yang berlebihan, perbedaan pola pikir, dan perubahan perilaku. Di Indonesia sendiri, penderita gangguan kesehatan mental diidentikkan dengan sebutan 'sakit jiwa' dan bahkan sering mengalami banyak perlakuan yang kurang menyenangkan. Padahal, apabila diperhatikan para penderita gangguan kesehatan mental bisa diberikan pengobatan khusus di rumah sakit.
3. Terjadinya Obesitas, Obesitas atau kegemukan yang berlebih merupakan suatu gangguan tubuh dengan melibatkan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Akibat yang ditimbulkan obesitas adalah resiko peningkatan masalah pada kesehatan . Obesitas biasanya sering terjadi karena kalori yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak daripada kalori yang dikeluarkan oleh tubuh, seperti saat melakukan olahraga atau kegiatan normal lainnya. Latihan fisik dan melakukan diet rendah karbohidrat memiliki manfaat untuk menurunkan berat badan.
4. Menimbulkan sindrom Metabolik Membiasakan gaya hidup yang tidak sehat mampu memberi dampak negatif untuk kesehatan tubuh, seperti Sindrom Metabolik. Sindrom Metabolik sendiri merupakan kondisi yang memiliki resiko mudah terkena penyakit stroke, jantung, dan juga diabetes. Gaya hidup yang tidak sehat tentu saja mampu menurunkan kesehatan dan dapat menyebabkan penyakit.



Gambar 1: Data Kesehatan Lingkungan Provinsi Riau:2019

Gambar diatas menjelaskan Penyebaran rasio tenaga sanitasi per 100.000 penduduk. Rendahnya penempatan tenaga sanitasi di daerah harus menjadi perhatian Pemerintah guna menekan angka kesakitan pada masyarakat yang disebabkan oleh lingkungan, dimana penyebab masalah kesehatan terbesar adalah kondisi lingkungan yang tidak sehat.

### Indikator PHBS

PHBS di sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat.ada beberapa indikator PHBS yang bisa dilakukan disekolah :

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, Sekolah harus menyediakan sabun dan handuk sebagai sarana pelengkap cuci tangan. ingatkan siswa untuk mencuci tangan tiap menjelang dan sesudah istirahat, selesai melakukan pekerjaan, dan menyentuh makanan.
2. Mengonsumsi jajanan sehat Seluruh warga sekolah hanya jajan di warung atau kantin yang disediakan sekolah. Siswa tidak dipaksa membeli jajan atau makanan di kantin, tapi menyadari sendiri jajan disini sudah bersih dan memenuhi standar layak.
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat Sangat dilarang menggunakan satu ruang untuk dipakai bersama siswa laki- laki dan perempuan, meskipun masih di usia yang sangat dini. Mungkin ada yang seperti ini, terutama sekolah-sekolah kecil. Penggunaan satu ruang jamban bersama- sama sangat berpotensi meningkatkan penularan penyakit. Sehingga tidak cukup terpisah, jamban sekolah juga cukup ventilasi, pencahayaan, tersedia tempat sampah dan alat-alat pembersih.
4. Membuang sampah pada tempatnya Tiap ruang yang ada di sekolah perlu ada minimal satu tempat sampah. Sampah tidak boleh mengendap lebih satu hari. Artinya tiap hari sampah itu harus dibuang ke tempat pembuangan akhir. TPA (tempat pembuangan akhir) diatur jaraknya jangan sampai terlalu dekat dengan kelas siswa belajar.
5. Olahraga yang teratur dan terukur. Melakukan senam pagi bersama seluruh warga sekolah. Nah tentunya sekolah perlu membuat jadwal yang teratur dan terukur. Terukur dalam arti sesuai dengan kadar usia siswa.

## **Manfaat PHBS**

Manfaat PHBS untuk anak adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. ada beberapa manfaat PHBS yang bisa dilakukan secara rutin:

1. Mencegah penyakit infeksi, Salah satu tujuan utama penerapan PHBS adalah untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Dengan membiasakan diri hidup bersih dan sehat, Anda akan terhindar dari berbagai virus, bakteri, jamur, dan parasit penyebab penyakit infeksi.
2. Mendukung produktivitas, Badan yang sehat dan lingkungan yang bersih akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar, bekerja, dan kegiatan lainnya. Selain itu, Anda pun akan menjadi lebih nyaman dan bersemangat dalam beraktivitas.
3. Mendukung tumbuh kembang anak PHBS yang diterapkan di rumah tangga juga turut berperan dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan mencegah stunting. Dengan kebersihan yang terjaga, anak-anak akan terlindungi dari kuman penyebab penyakit. Hal ini dapat menjadi faktor penting guna mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak sejak usia dini.
4. Melestarikan kebersihan dan keindahan lingkungan, Lingkungan yang bersih, asri, dan hijau pastinya akan lebih nyaman untuk dijadikan tempat tinggal. Oleh karena itu, setiap anggota masyarakat perlu menerapkan kebiasaan PHBS untuk menjaga kebersihan lingkungannya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas dapat di simpulkan bahwa permasalahan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan masyarakat merupakan upaya untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh.

Maka, jika dibiarkan secara terus- menerus, pada akhirnya gangguan penyerapan gizi tersebut akan menyerang ke otak, sistem saraf, hati, tulang, dan organ tubuh lainnya. Terjadinya Obesitas- Obesitas atau kegemukan yang berlebihan merupakan suatu gangguan tubuh dengan melibatkan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Hal ini dapat menjadi faktor penting guna mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak sejak usia dini. Oleh karena itu, setiap anggota masyarakat perlu menerapkan kebiasaan PHBS untuk menjaga kebersihan lingkungannya.

## **BIBLIOGRAFI**

Aulina, Choirun Nisak, and Yuli Astutik. "Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo." *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3.1 (2018): 50-58.

**SEHAT, PENERAPAN PERILAKU HIDUP**

**BERSIH DAN**. Pengaruh kepercayaan agama terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Hapsari, W., Ruhaena, L., & Pratisti, W. D. (2017). Peningkatan Kemampuan Literasi Awal Anak Prasekolah melalui Program Stimulasi. 44(x), 177–184.

<https://doi.org/10.22146/jpsi.16929>

Inten, D. N. (2017). Peran Keluarga dalam Menanamkan Literasi Dini pada Anak Role of the Family Toward Early Literacy of the Children. 1(1), 23–32.

Mardiyah, S., Siahaan, H., & Budirahayu, T. (2020). Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Pengembangan Literasi Dini melalui Kerjasama Keluarga dan Sekolah di Taman Anak Sanggar Anak Alam Yogyakarta Abstrak. 4(2), 892–899. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.476>

Masyarakat, J. P., Nurhayati, R., & Koresponden, P. (2019). Membangun Budaya Literasi Anak Usia Dini dalam Keluarga. 4(1), 79–88.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**