

## PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) SERTA PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN DIRI DAN KEBERSIHAN LINGKUNGAN PADA ANAK-ANAK

Tiara Rica Dayani<sup>1</sup>, Hervin Yoki Pradikta<sup>2</sup>, Aulia Rizkiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKes Panca Bhakti, Bandar Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

Email:

[antiara.rica\\_dayani@yahoo.co.id](mailto:antiara.rica_dayani@yahoo.co.id)

### Abstrak

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat karena masih kurangnya edukasi terhadap anak-anak terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta masih minimnya pemahaman anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan. Kegiatan ini diselenggarakan di ruang kelas dan area sekitar Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin yang berada di Desa Negara Bumi, Kecamatan Sungkai Tengah, Kabupaten Lampung Utara. Metode yang dilakukan adalah dengan cara memberikan penyuluhan kepada para murid (anak-anak) Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin dengan peserta berjumlah 20 orang. Tujuan diadakannya kegiatan penyuluhan ini adalah untuk mengedukasi peserta bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta menjaga kesehatan diri dan lingkungan itu sangat penting untuk diketahui dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasilnya, para peserta (anak-anak) Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin sudah mengetahui dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan mampu menjaga kesehatan diri dan lingkungannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci :** Perilaku Hidup Sehat, Bersih, Kesehatan, Anak-Anak, Lingkungan

### Abstract

*This outreach activity was carried out by the community service team because there was still a lack of education for children regarding clean and healthy living behavior (PHBS) and the children's lack of understanding about the importance of maintaining personal health and environmental hygiene. This activity was held in classrooms and the area around the Al-Muttaqin Al-Qur'an Education Park (TPA) in Negara Bumi Village, Sungkai Tengah District, North Lampung Regency. The method used is by providing counseling to the students (children) of Al-Qur'an Education Park (TPA) Al-Muttaqin with 20 participants. The purpose of holding this counseling activity is to educate participants that clean and healthy living behavior (PHBS) and maintaining personal and environmental health are very important to know and apply in everyday life. As a result, the participants (children) of the Al-Muttaqin Educational Park (TPA) already know and apply the Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) and are able to maintain their health and their environment in their daily life.*

**Keywords:** Healthy Behavior, Clean, Health, Children, Environment

## PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa yang dimaksud dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kumpulan perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Permenkes RI, 2011). Peran orang tua, tokoh masyarakat, tokoh agama, lembaga pendidikan dan aparat berwenang menjadi sangat penting dalam mengajarkan dan mengedukasi perilaku hidup bersih dan sehat terhadap anak-anak di lingkungannya serta memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan sekitar, lebih lanjut juga harus menyediakan fasilitas yang mumpuni kepada anak agar bisa menerapkan PHBS dan menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan dengan baik dan benar. Pada kenyataannya di lapangan, masyarakat sering menganggap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang tidak begitu penting sehingga pada praktiknya sering kali dilakukan dengan tidak benar. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga (Promkes Kemkes, 2018).

Mendidik adalah suatu proses menghantarkan seorang anak menuju tahap demi tahap perkembangannya dan memastikan anak dapat melaluinya dengan baik. Mendidik merupakan suatu proses mendorong anak untuk tumbuh dan berkembang sampai anak menjadi dewasa secara jasmani maupun rohaninya (Rima Trianingsih, 2016). PHBS wajib dikenalkan, dijarkan dan diterapkan sedini mungkin mulai dari usia anak-anak. Prinsip kesehatan mencegah lebih baik dari pada mengobati merupakan dasar pelaksanaan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini. Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya keterkaitan dengan kebersihan individu dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebersihan diri, membuang sampah pada tempatnya, serta kebiasaan

cuci tangan memakai sabun (Gustina, Abdussalam dan Saputra, 2018). Karena usia anak sekolah merupakan masa keemasan dimana anak menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (Koem, Joseph dan Sondakh, 2015). Sekolah sebagai salah satu sasaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan instansi pendidikan. Hal ini disebabkan karena banyaknya data yang menyebutkan bahwa munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang usia anak sekolah (usia 6-10). Dampak lainnya dari kurang dilaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yaitu seperti suasana belajar yang tidak mendukung karena adanya lingkungan sekolah yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar di sekolah. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah merupakan kebutuhan yang dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan sekolah (UKS) (Maryunani, 2018).

Manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan agar tidak menyebarkan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain. Pentingnya menjaga kebersihan ini juga sejalan dengan muhafadho yang diriwayatkan oleh Imam Muslim yang menyatakan bahwa "Kebersihan itu sebagian dari iman". Dengan demikian, kebersihan menjadi sesuatu yang penting karena Allah *Subhanahu wata'ala* sangat menyukai kebersihan, bahkan dikatakan bahwa kebersihan juga menjadi bagian dari iman seorang muslim (Nabila Framesti, 2022).

Upaya untuk terwujudnya perilaku hidup bersih dan sehat dikalangan anak-anak perlu sangat penting dilakukan terutama untuk meningkatkan kesadaran diri, dengan di dukung adanya sarana dan prasarana. Anak-anak dapat dikatakan sasaran yang paling tepat dalam konteks perubahan perilaku, pengetahuan dan kebiasaan berperilaku hidup sehat. Anak-anak merupakan usia yang rawan akan masalah kesehatan sehingga bisa berpengaruh pada proses, perkembangan serta prestasi belajar. Anak-anak merupakan masa yang berada dalam usia kritis dimana mereka rentan mengalami sakit. Bukan hanya sakit, usia anak-anak merupakan usia yang dapat dikatakan senang bermain sehingga segala hal

dilakukan dan bisa menimbulkan resiko penyakit. Anak-anak merupakan aset atau generasi penerus bangsa yang harus diajarkan dan didedikasi tentang kebersihan. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mempunyai maksud untuk memotivasi anak-anak untuk berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran tubuh dan salah satu sasaran pengembangan lingkungan kesehatan (Wahyu dan Mulyadi, 2021)

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut

ini 5 tatanan PBHS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat:

1. PHBS di Rumah tangga
2. PHBS di Sekolah
3. PHBS di Tempat kerja
4. PHBS di Sarana kesehatan
5. PHBS di Tempat umum

Manfaat PHBS secara umum 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.

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

PHBS di Tempat kerja adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. manfaat PHBS di tempat kerja yaitu para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif.

Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang

sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

#### Indikator PHBS di Sekolah

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.

#### Contoh PHBS di sekolah

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,
2. Mengonsumsi jajanan sehat,
3. Menggunakan jamban bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di lingkungan sekolah
7. Membuang sampah pada tempatnya, dan
8. Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

Salah satu tatanan PHBS yang utama adalah PHBS rumah tangga yang bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.

Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga :

#### 1. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan

Persalinan yang mendapat pertolongan dari pihak tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun paramedis memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman. Langkah tersebut dapat mencegah infeksi dan bahaya lain yang beresiko bagi keselamatan ibu dan

bayi yang dilahirkan.

#### 2. Pemberian ASI eksklusif

Kesadaran mengenai pentingnya ASI bagi anak di usia 0 hingga 6 bulan menjadi bagian penting dari indikator keberhasilan praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tingkat rumah tangga.

#### 3. Menimbang bayi dan balita secara berkala

Praktek tersebut dapat memudahkan pemantauan pertumbuhan bayi Penimbangan dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun. Posyandu dapat menjadi tempat memantau pertumbuhan anak dan menyediakan kelengkapan imunisasi. Penimbangan secara teratur juga dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk.

#### 4. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih

Praktek ini merupakan langkah yang berkaitan dengan kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit berkat tangan yang bersih dan bebas dari kuman.

#### 5. Menggunakan air bersih

Air bersih merupakan kebutuhan dasar untuk menjalani hidup sehat.

#### 6. Menggunakan jamban sehat

Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan unit pembuangan kotoran dan air untuk keperluan pembersihan.

#### 7. Memberantas jentik nyamuk

Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit dan memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit.

#### 8. Konsumsi buah dan sayur

Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.

#### 9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan olahraga ataupun aktivitas bekerja yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga.

#### 10. Tidak merokok di dalam rumah

Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan.

Selain PHBS dalam tatanan rumah tangga, masih terdapat tatanan lain yang tidak kalah penting seperti PHBS di sekolah dan juga PHBS di tempat kerja. Keseluruhan dari materi PHBS bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu dan masyarakat yang terlibat pada setiap tatanan.

Sekolah yang sehat dengan anggota komunitas tingkat sekolah yang berperilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat mencegah sekolah menjadi titik penularan atau sumber berbagai penyakit. Demikian pula dengan PHBS di tempat kerja dimana keamanan dan kesehatan menjadi sesuatu yang tidak kalah penting.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang berasal dari implementasi materi PHBS dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Menjalankan praktek indikator – indikator PHBS di berbagai tatanan dapat menjadi sebuah gerakan untuk memasyarakatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimanapun dan juga kapanpun.

Kebersihan lingkungan sangat erat kaitannya dengan kesehatan. Lingkungan yang bersih membantu Anda dan keluarga terhindar dari serangan virus dan bakteri. Karena itu, kebersihan lingkungan penting untuk ditanamkan kepada anak sejak usia dini. Anak yang diajarkan bagaimana menjaga kebersihan lingkungan akan terbiasa untuk selalu mempraktikkannya sampai mereka dewasa. Berikut lima kebiasaan yang dapat Anda lakukan bersama si kecil dalam menjaga kebersihan lingkungan:

Membuang sampah pada tempatnya. Ajarkan anak untuk selalu membuang sampah pada tempatnya. Misalnya ketika selesai jajan, ajak mereka untuk membuang sampahnya langsung ke tempat sampah. Jelaskan secara sederhana akibat dari membuang sampah sembarangan seperti banjir dan pencemaran

lingkungan agar mereka belajar disiplin. Kebiasaan kecil ini kelak akan mereka terapkan ketika di sekolah dan tempat bermain mereka.

Kenalkan pada konsep lingkungan yang bersih dan kotor. Mengajak anak mengamati lingkungan yang bersih dan kotor dapat membuatnya mengetahui lingkungan mana yang menurut mereka menyenangkan. Lingkungan yang bersih tentu sangat menyenangkan untuk bermain, dibandingkan lingkungan yang kotor, penuh sampah, dan polusi. Setelah melihat gambaran tersebut, beritahu anak apa yang harus dilakukan untuk membuat lingkungan mereka tetap bersih.

Ajak membersihkan rumah bersama. Anak cenderung meniru apa yang dilakukan orang tua. Contohnya seperti anak perempuan yang tertarik menyapu lantai ketika ibunya membersihkan rumah. Anda tidak perlu kesal ketika anak ingin ikut membersihkan rumah. Sebaliknya, ajak mereka membersihkan rumah bersama. Meletakkan mainan, buku, atau barang-barang lain pada tempatnya semula.

Lakukan kegiatan berkebun di halaman rumah. Melakukan kegiatan berkebun bisa menjadi hal yang menyenangkan. Anda dapat mengajarkan kepada anak bagaimana cara merawat lingkungan dengan membuat halaman rumahnya asri dengan tanaman dan pepohonan. Mereka dapat menanam sendiri bunga atau tanaman buah yang mereka inginkan.

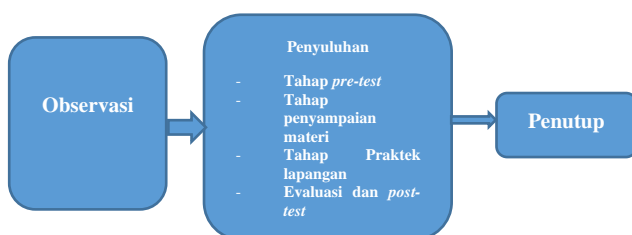
Tanamkan mencuci tangan sejak dini. Mencuci tangan sangat penting untuk mencegah bersarangnya kuman, virus, maupun bakteri penyebab penyakit. Mengajarkan anak mencuci tangan sejak dini dapat menjadi kebiasaan baik sekaligus cara menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh.

Melihat yang terjadi di lapangan, ternyata banyak anak-anak Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin yang belum mengerti tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan pentingnya menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan. Akibatnya, seringkali mereka merasa malas dalam belajar dan cenderung belajar hanya untuk bermain-main. Ini semakin mengkhawatirkan karena berimbas pada menurunnya minat belajar anak dan

kurangnya mengimplementasikan hidup sehat. Praktiknya masih banyak anak-anak yang membuang sampah sembarangan, tidak memakan jajanan sehat, memegang sesuatu yang terlihat kotor tanpa mau cuci tangan, ketika bersin tidak dengan cara menutup mulut. Untuk itu kegiatan penyuluhan tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan diri dan kebersihan lingkungan terhadap anak-anak Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin sangat diperlukan. Hal ini dilakukan agar mereka terbiasa dan menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini berfokus kepada anak-anak Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin yang berada di Desa Negara Bumi, Kecamatan Sungkai Tengah, Kabupaten Lampung Utara. Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah agar peserta penyuluhan dapat menerapkan pola hidup atau perilaku bersih dan sehat serta sadar akan penting kesehatan diri dan kebersihan lingkungan disekitarnya.

## METODOLOGI PENGABDIAN

Berdasarkan prioritas permasalahan yang harus ditangani, maka metode yang akan digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada anak-anak di Taman Pendidikan Al-Qur'an Al-Muttaqin tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan diri dan kebersihan lingkungan di sekitarnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan proses observasi lapangan terlebih dahulu untuk menentukan prioritas permasalahan yang akan ditangani, setelah itu masuk ke proses penyuluhan melalui tahap *pre-test*, tahap penyampaian materi, tahap praktek lapangan, sampai ke tahapan evaluasi dan *post-test*. Diakhiri dengan penutupan kegiatan.



Adapun Observasi dilakukan pada Tanggal 17 Juli 2022 dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 18 s/d 19 Juli 2022 dan ditutup pada tanggal 19 Juli 2022 di sesi akhir penyuluhan. Peserta penyuluhan adalah anak-anak murid di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin yang berjumlah 20 orang.

Tabel. 1 Jadwal Kegiatan

Tanggal	Acara	Waktu
17 Juli 2022	Obsevasi	15.30 – 17.00 WIB
18 Juli 2022	Penyuluhan - Tahap <i>Pre-test</i> - Tahap Penyampaian Materi	15.30 – 18.00 WIB
19 Juli 2022	Penyuluhan - Tahap Praktek Lapangan - Evaluasi dan <i>Post-test</i>	15.30 – 17.30 WIB
19 Juli 2022	Penutup	17.30 – 18.00 WIB

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Observasi

Observasi ini adalah pertama yang tim penganbdian masyarakat lakukan. Tim melakukan observasi ke lokasi pengabdian yakni Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin yang terletak di Desa Negara Bumi, Kecamatan Sungkai Tengah Kabupaten Lampung Utara. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat menilai bahwa masih kurangnya edukasi terhadap anak-anak terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta masih minimnya pemahaman anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan di sekitarnya.





Gambar 1: Kondisi kebersihan ruang kelas

## 2. Penyuluhan

### a. Tahap *Pre-test*

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan peserta tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta pentingnya kesehatan diri dan kebersihan lingkungan. *Pre-test* terhadap peserta berupa pengerjaan soal bergambar.



Gambar 2 dan 3: Proses *Pre-test* kepada peserta

### b. Tahap Penyampaian Materi

Tahap selanjutnya yakni pemberian materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan penting menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan dengan memberikan materi dan visualisasi melalui cerita dengan menampilkan video pendek. Memberikan pemahaman tentang cara mencuci tangan dengan baik dan benar kepada peserta. Penggunaan video dalam memberikan materi lebih mudah dipahami serta peserta dapat terhibur dan semangat selama proses penyuluhan berlangsung.



Gambar 4: Proses penyampaian materi

### c. Tahap Praktek Lapangan

Selanjutnya adalah tahap praktek langsung, cara memakai *hand sanitizer* dan cara mencuci tangan dengan benar menggunakan air bersih. Praktek menjaga kebersihan lingkungan dengan membersihkan sampah yang berserakan dilingkungan sekitar.





Gambar 5, dan 6: Proses praktek memakai *hand sanitizer*, mencuci tangan dan membersihkan lingkungan sekitar.

d. Evaluasi dan *Post-test*

Setelah sesi penjelasan materi dan praktek lapangan selesai, dilanjutkan dengan evaluasi melalui *post-test* terhadap peserta untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan yang telah diberikan dibandingkan dengan pengetahuan awal.

Hasil *post-test* peserta menunjukkan angka adanya peningkatan yang cukup signifikan, peserta banyak menjawab soal dengan benar serta mampu mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat serta mampu menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan Taman Pendidikan Al-Qu'an (TPA) Al-Muttaqin.

Tabel. 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta

No	Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Nilai <i>Post-test</i>
1	Azkayra Naili Fitriana	60	87
2	Abdul Malik Al-Habsyi	65	90
3	Aynia Atiqa Wildani	60	85
4	Anggia Ramadanti	60	85
5	Bakti Budiantomo	55	86
6	Berlian Putri Pratiwi	65	90
7	Dani Ramadhan	62	88
8	Eva Rodiana	55	85
9	Fifi Priamitha	52	90
10	Heni Nurdianti	65	90
11	Indah Purnamasari	57	88

12	Jaka Ramadhan	65	86
13	Kurniawan	65	90
14	M. Nanda Pratama	62	85
15	M. Faldy Zulkarnain	65	90
16	M. Fathoni Mubarak	60	87
17	Riski Setiawan	60	85
18	Riki Rahmad Saputra	58	85
19	Tika Arlina	55	88
20	Zahra Lailatul Wahida	60	85

Dari data diatas, kegiatan ini berdampak positif. Sebelum mengikuti kegiatan ini, para peserta banyak yang belum mengetahui apa itu perilaku hidup bersih dan sehat serta pentingnya menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan. Pasca mengikuti kegiatan pemahaman peserta meningkat dengan pesat.

### 3. Penutup

Sesi selanjutnya adalah penutupan, pada sesi ini tim memberikan hadiah bagi peserta. Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan ini, peserta menjadi lebih paham baik teori maupun praktek. Hal itu dibuktikan dengan adanya tanya jawab yang diberikan kepada peserta yang mampu dijawab dengan benar dan juga aktif dalam mengikuti praktek dalam menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan sekitarnya.



Gambar 7: Foto Bersama Penutupan



## PENUTUP

Berdasarkan paparan kegiatan penyuluhan kepada peserta yaitu murid Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Al-Muttaqin dapat disimpulkan bahwa:

1. Peserta dengan antusias dan aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan ini.
2. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peserta dan juga lingkungan sekitar.
3. Adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan dan peserta mampu mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari dan juga memahami pentingnya menjaga kesehatan diri dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

Dari hasil ini diharapkan para peserta semakin peduli terhadap kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekitarnya dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya diharapkan pula para peserta memahami dan lebih peka terhadap lingkungan sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

A.R Koem, Zitty dkk. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(PHBS) Pada Pelajar Di SD INPRES Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara." *Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT*, Vol. 4, No. 4, (2015).

Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan, *Prilaku Hidup Bersih Sehat*, 2018. Lihat <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-sehat>.

Gustina, Erni dkk. "Peningkatan perilaku sehat pada siswa sekolah dasar melalui PHBS di Desa Gondanglegi dan Pucangan, Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen", *Jurnal Pemberdayaan*, Vol. 2, No.1, (2018).

Maryunani, Anik. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: CV. Trans Info Media, 2018.

Wahyu Nur Indah dan Mulyadi. "Perilaku Hidup Berdih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar" *Jurnal The Joer: Journal of Education Research*, Vol.1 No.1, (2021).

Peraturan Menteri Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/Menkes/Per/XI/2011.

Rima Trianingsih. "Pengantar Karakter Mendidik Anak Usia Sekolah Dasar" *Jurnal Al-Ibtida 3*, Vol. 2, No. 3, (2016).

Nabila Framesti, "Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar", *Jurnal Pancar*, Vol. 6, No. 1, (2022).