



Volume 1 Nomor 2 (2022) Desember

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
E-ISSN: 2964-7010

Pengenalan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Siswa untuk Meningkatkan Taraf Hidup yang Lebih Baik

*Introduction of Clean and Healthy Lifestyle to Students
to Improve a Better Standard of Living*

**I Gusti Agung Ayu Devita Maharani¹ Ni Putu Ayu Mellani Legianti² Kadek Ayu Dewik Anjani³
Ni Putu Putra Dewi⁴ Putu Ayu Laksmi⁵ Putu Ika Farmani⁶ Made Karma Maha Wirajaya⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Bali Internasional

Jl. Seroja, Gg. Jeruk No. 9A, Kelurahan Tonja, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: I Gusti Agung Ayu Devita Maharani

Email: devitamaharani802@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran seseorang atau sekelompok orang mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Sasaran pada kegiatan ini adalah para siswa kelas 4 di SDN 9 Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara, Provinsi Bali. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap dengan memberikan *pre-test* mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kebersihan, mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar, memberikan *post-test* untuk mengetahui pemahaman siswa setelah diberikan materi dan melakukan praktik, serta sesi tanya jawab seputar perilaku hidup bersih dan sehat. Tingkat kehadiran peserta sebanyak 66,7% dari jumlah siswa-siswi kelas 4, siswa laki-laki sebanyak 65% dan siswi perempuan sebanyak 35%. Dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa hasil evaluasi terhadap nilai *pre-test* dan *post-test* para peserta mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan antara sebelum pemberian materi dan sesudah pemberian materi yaitu dari rata-rata 70,5 menjadi 85,0. Hal ini sangat bermanfaat untuk menyadarkan para siswa akan pentingnya melakukan upaya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari sekaligus memberikan pengetahuan bagaimana cara merealisasikannya agar terwujud masyarakat yang peduli sehat sejak dini. Setelah dilakukannya kegiatan ini disarankan kepada para siswa agar melaksanakan PHBS dengan menerapkan langkah-langkah mencuci tangan dan sikat gigi yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: pengabdian masyarakat, pola hidup bersih dan sehat

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior is a behavior that is practiced on the basis of awareness as a result of learning by a person or group of people who are able to help themselves (independently) in the health field and play an active role in realizing public health. The target audience for this activity was grade 4 students at SDN 9 Peguyangan, North Denpasar District, Bali Regency. The process of carrying out this activity involves administering pre-tests on clean and healthy living behaviors, delivering information on the value of maintaining cleanliness, practicing good and proper hand washing and brushing techniques, administering post-tests to ascertain participants' knowledge after



receiving information and engaging in practices, and conducting question and answer sessions on clean and healthy living behaviors. Participants made up 66.7% of the 4th class overall, 65% of whom were men and 35% of whom were women. The evaluation's findings demonstrated an improvement in the participants' average knowledge between before and after receiving the material, from an average of 70.5 to 85.0 on the pre- and post-tests. This is very useful to educate students on the value of making efforts to live a clean and healthy lifestyle in daily life, as well as how to implement it so that a healthy, caring society is achieved from an early age. After carrying out this activity, it was suggested to the students that they carry out PHBS by applying the correct steps to wash their hands and brush their teeth in everyday life.

Key word : *Comunity service, Clean And Healthy Lifestyle*

PENDAHULUAN

PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat nampaknya mudah diucapkan, namun sangat sulit untuk dilaksanakan karena membutuhkan kesadaran dan keseriusan akan pentingnya menjaga kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementrerian Kesehatan, 2011).

Pada usia 6 sampai 12 tahun, PHBS tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di sekolah. PHBS sejak dini sangat baik untuk mendidik dan menciptakan kesadaran tentang pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan (Nurmahmudah et al., 2018). Salah satu penerapan PHBS dapat dilakukan anak-anak sejak dini yaitu menjaga kebersihan gigi dan mulut serta kebersihan tangan.

Tujuan menyikat gigi adalah untuk membersihkan gigi dari plak pada seluruh permukaan gigi, baik dari sisi luar, dalam, maupun sisi kunyah sehingga dapat mengurangi munculnya plak bahkan kelainan periodontal pada gigi (Suryani, 2018). Timbulnya masalah pada gigi dan mulut diakibatkan oleh kebiasaan menggosok gigi yang dilakukan tanpa memperhatikan teknik yang baik dan benar. Hal tersebut akan mengakibatkan kerusakan pada gigi yang disebabkan oleh bakteri yang menumpuk pada plak gigi. Mencuci tangan pakai sabun merupakan tindakan personal hygiene yaitu mencuci tangan dan jari di bawah air mengalir serta mengingat penggunaan sabun agar tangan tetap bersih dan bebas dari kuman. Selain itu, tujuan CTPS adalah untuk mencegah

terjadinya berbagai penyakit (M. Wahyono et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang tersebut, Himpunan Mahasiswa Manajemen Informasi Kesehatan (HIMIKES) melaksanakan program kerja pengabdian masyarakat yang bertema “Pengenalan Pola Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Taraf Hidup yang Lebih Baik”. Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan penyuluhan terhadap siswa kelas 4 di SDN 9 Peguyangan untuk meningkatkan pengetahuan di bidang kesehatan terkait menggosok gigi dan mencuci tangan yang baik dan benar. Dengan meningkatnya pengetahuan para pelajar mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan menggosok gigi dan mencuci tangan, siswa diharapkan mampu melakukan pencegahan penyakit serta berperan aktif mewujudkan kehidupan yang bersih dan sehat.

METODE

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh Himpunan Mahasiswa Prodi Manajemen Informasi Kesehatan (HIMIKES) Universitas Bali Internasional yang berjumlah 22 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada Rabu, 12 Oktober 2022 yang berlangsung pada pukul 10.00 – 13.00 WITA. Sasaran pada kegiatan ini adalah para siswa kelas 4 SDN 9 Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara, Provinsi Bali yang berjumlah 20 Orang.

Berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam acara tersebut antara lain memberikan *pre-test* mengenai perilaku hidup bersih dan sehat untuk mengetahui pemahaman para siswa sebelum penyampaian materi. Kemudian penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dengan menerapkan langkah-langkah mencuci tangan yang tepat dan menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan langkah langkah menggosok gigi yang benar.

Siswa juga mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar secara bersama-sama. Selanjutnya memberikan *pos-test* untuk mengetahui pemahaman siswa setelah diberikan materi dan melakukan praktik. Selain itu melakukan sesi tanya jawab seputar perilaku hidup bersih dan sehat kepada para siswa SD kelas 4 serta memberikan hadiah berupa alat tulis sebagai bentuk apresiasi keaktifan para siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Himpunan Mahasiswa Manajemen Informasi Kesehatan dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2022 di SD Negeri 9 Peguyangan dengan sasaran yang dituju adalah siswa-siswi kelas 4 SD.

Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ini. Pada tahapan pra pelaksanaan, dilakukan tinjauan tempat dilaksanakannya kegiatan. Ini bertujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi sekitar, kemudian melakukan perizinan dengan pihak kepala sekolah SD Negeri 9 Peguyangan untuk melakukan kegiatan penyuluhan di sekolah tersebut. Pada pra-pelaksanaan kegiatan dilakukan persiapan media penyuluhan, yaitu materi, video edukasi, boneka peraga, dan poster.



Gambar 1. Poster langkah – langkah mencuci tangan pakai sabun



Gambar 2. Poster edukasi memelihara kesehatan gigi

Pada pelaksanaan kegiatan, tingkat kehadiran peserta sebanyak 66,7% dari jumlah siswa-siswi kelas 4 di sekolah tersebut. Kegiatan diawali dengan pengenalan para anggota Himpunan Mahasiswa Manajemen Informasi Kesehatan Universitas Bali Internasional (HIMIKES UNBI) dan dilanjutkan dengan pemberian *Pre-test*. Siswa yang mengisi *pre-test* dengan lengkap sebanyak 65% siswa laki-laki dan 35% siswi perempuan

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	13	65
Perempuan	7	35
Total	20	100

Sebelum pemberian materi tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat, moderator memberikan beberapa pertanyaan secara lisan untuk melihat pengetahuan siswa kelas 4 SD tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dan dari 20 orang siswa ternyata masih banyak yang keliru dalam menjawab, ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat mereka masih kurang.

Materi diberikan oleh 2 orang pemateri dari anggota panitia, selain itu terdapat 1 moderator yang memandu jalannya acara kegiatan Penyuluhan ini. Para siswa diberikan pengenalan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari – hari. Setelah itu siswa diberikan materi mengenai cara menjaga kebersihan tangan serta kebersihan gigi dan mulut oleh pemateri dengan media *power point*, penayangan video edukasi, serta boneka peraga. Dilakukan kegiatan demonstrasi mengenai langkah – langkah cuci

tangan dan gosok gigi kepada siswa untuk menekankan kemampuan siswa. Materi disampaikan kurang lebih selama 60 menit. Selama pemberian materi para siswa sangat antusias dalam menanggapi pertanyaan – pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini diterima dengan senang hati oleh para peserta



Gambar 3. Pemberian Materi

Praktik mencuci tangan dan gosok gigi dilakukan pada wastafel yang tersedia di sekolah tersebut, kemudian para siswa melakukan praktik secara bergantian. Siswa sudah mampu mempraktikkan 6 langkah mencuci tangan dengan sabun, serta mampu mempraktikkan cara menggosok gigi sesuai yang sudah diajarkan pada saat pemberian materi. Hal ini menunjukkan bahwa materi mengenai langkah-langkah mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar dapat dimengerti oleh siswa.



Gambar 4. Praktek Cuci Tangan dan Gosok Gigi

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah pemberian materi dan praktik. Dari hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan rata – rata nilai dari 70,5 menjadi 85,0 dan terdapat peningkatan nilai terendah dan tertinggi antara *pre-test* dan *post-*

test. Nilai terendah pada *pre-test* sebesar 30 dan nilai tertinggi sebesar 90, sedangkan pada *post-test* nilai terendah adalah 60 dan tertinggi adalah 100.

Tabel 2. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

	N	Minimum	Maximum	Mean
Pre-test	20	30	90	70,50
Post-test	20	60	100	85,00

Pemberian kuis dilakukan untuk mereview kembali materi yang sudah diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Pada saat pemberian kuis, para siswa sangat terlihat bersemangat dalam menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diberikan. Dari pemberian kuis ini terdapat 6 orang siswa yang berhasil menjawab pertanyaan dengan cepat dan tepat, kemudian diberikan hadiah berupa alat tulis sebagai bentuk apresiasi atas keaktifannya.

Pada akhir kegiatan dilakukan penyerahan sertifikat kenang-kenangan dari HIMIKES UNBI oleh ketua pelaksana kepada SD Negeri 9 Peguyangan yang diterima langsung oleh Kepala Sekolah SDN 9 Peguyangan yaitu Bapak Drs. I Gusti Nyoman Merta. Selanjutnya melakukan kegiatan foto bersama dengan para siswa, guru-guru SDN 9 Peguyangan, dan seluruh anggota HIMIKES UNBI yang hadir.



Gambar 5. Pemberian kenang – kenangan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Pengenalan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada siswa SD Negeri 9 Peguyangan untuk meningkatkan taraf hidup yang lebih baik berjalan dengan lancar. Hasil evaluasi kegiatan, tingkat kehadiran peserta sebanyak 66,7% merupakan pencapaian yang cukup baik. Selain itu, hasil evaluasi terhadap nilai *pre-test* dan *post-test* para peserta menunjukkan bahwa terjadi

peningkatan rata-rata pengetahuan antara sebelum pemberian materi dan sesudah pemberian materi yaitu dari rata – rata 70,5 menjadi 85,0. Setelah dilakukannya kegiatan ini disarankan kepada para siswa agar melaksanakan PHBS dengan menerapkan langkah-langkah mencuci tangan dan sikat gigi yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis tujukan kepada anggota Himpunan Mahasiswa Manajemen Informasi Kesehatan Universitas Bali Internasional yang telah membantu menyukseskan penyuluhan ini, serta kepada pihak sekolah SDN 9 Peguyangan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, dan siswa-siswi kelas 4 SDN 9 Peguyangan yang ikut serta dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Emilda, E., & Hidayah, M. (2020). Penyuluhan Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Di SDN 01 Cimanggis Bojonggede Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Darma Bakti Teuku Umar*, 2(1), 74. <https://doi.org/10.35308/baktiku.v2i1.2303>
- Kampung, A. D. I., & Baru, S. (2022). *Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Barat , Kepulauan Bangka Belitung Increasing Knowledge Regarding Children ' S Counseling Of Hands Washing With Soap In Sungai Baru Village , Bangka Barat , Bangka*.
- Kementrearian Kesehatan. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Langkapura, S. D. N., Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., & Rahmah, A. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Sekolah Di. *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences*, 4(1), 27–38.
- M. Wahyono, Shandy Pieter. P, Angga Indra. K, Eka Kurnia, Bayu Akbar. H, & Ismawandi. B.P. (2021). Cuci Tangan Pakai Sabun Salah Satu Upaya Cegah Penularan Covid-19 Bagi Guru SMP Negeri 1 Perak Jombang. *Kanigara*, 1(1), 83–90. <https://doi.org/10.36456/kanigara.v1i1.3225>
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Sudiari, M. (2020). Literasi Kesehatan di Era Digital di SMK Bali Dewata. *Inbi Mengabdi*, 1(1).
- Suryani, L. (2018). Gambaran Menyikat Gigi Terhadap Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Murid Kelas V Di Min 9 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi Dan Kependidikan*, 5(2), 149. <https://doi.org/10.22373/biotik.v5i2.3024>
- Urbaningrum, V., Lambogo, D. A., Wahyuni, Sinta, Elfiana, Asriandini, Lambe, A. S., Pawakang, V., Kalsum, U., Utami, I. G. A. G., Fitrahaitunnufus, J, S. A., Towesu, A., & Wahyuni, C. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa SDN Balaroa 2 Desa Uwemanje Kecamatan Kinovaro. *AMMA :JurnalPengabdian Masyarakat*, 1(3), 146–149.