

PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 8 KISARAN

Efi Satriana Silalahi^{1*}, Wilda Nurfadila Tanjung²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa, Program Studi D-III Kebidanan, Kisaran, Indonesia
Email: ^{1*}efisatriana@gmail.com, wildatanjung794@gmail.com ²

Abstrak–. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS. Dalam hal ini ada 5 program prioritas yaitu KIA, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Gaya Hidup, Dana Sehat/Asuransi Kesehatan/JPKM. Sedangkan penyuluhan PHBS itu adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*Advokasi*), bina suasana (*Social Support*) dan pemberdayaan masyarakat (*Empowerment*). Pembangunan kesehatan merupakan salah satu upaya pembangunan nasional untuk tercapainya kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Pelaksanaan pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup setiap orang agar memiliki Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Untuk mewujudkan hal tersebut diperlukan upaya untuk mengedukasi anak-anak usia dini untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, salah satunya di lingkungan sekolah. Ini adalah 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. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang PHBS pada usia remaja pada Sekolah Menengah Atas Swasta Muhammadiyah 8 Kisaran. Penyuluhan diharapkan terwujud perilaku Hidup Bersih dan sehat bagi siswa/siswi dalam menerapkan hidup Bersih dan Sehat (Cuci tangan paka sabun, penggunaan air bersih, jajanan sehat) sehingga terbentuk generasi sehat dan cerdas.

Kata Kunci: Perilaku Bersih, Remaja

Abstract- Clean and Healthy Living Behavior is a form of community empowerment that is aware, willing and able to practice PHBS. In this case there are 5 priority programs, namely KIA, Nutrition, Environmental Health, Lifestyle, Health Fund/Health Insurance/JPKM. Meanwhile PHBS counseling is an effort to provide learning experiences or create conditions for individuals, families, groups and communities, by opening communication channels, providing information and providing education, to improve knowledge, attitudes and behavior, through a leadership approach (*Advocacy*), building an atmosphere (*Social Support*) and community empowerment (*Empowerment*). Health development is one of the national development efforts to achieve awareness, willingness and ability to live healthily for every resident to realize the highest level of public health. The implementation of health development is directed at increasing the awareness, willingness and ability to live for everyone to have Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the family, school and community environment. To make this happen, efforts are needed to educate young children to behave in a clean and healthy lifestyle, one of which is in the school environment. This is a step to empower students, teachers and the school community to be able and willing to adopt clean and healthy living behaviors in creating a healthy school. Therefore, this community service activity aims to provide education about PHBS to teenagers at the Muhammadiyah 8 Kisaran Private High School. The counseling is expected to create clean and healthy living behavior for students in implementing clean and healthy living (washing hands with soap, using clean water, healthy snacks) so that a healthy and intelligent generation is formed

Keywords: Clean Behavior, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan Hidup Bersih dan Sehat salah satunya adalah memilih jajanan yang sehat di sekolah, untuk mendukung hal tersebut perlu kerjasama yang baik antara pihak sekolah, orang tua juga siswa dan lingkungan sekitar sekolah. atunya adalah memilih jajanan yang sehat di sekolah, untuk mendukung hal tersebut perlu kerjasama

yang baik antara pihak sekolah, orang tua juga siswa dan lingkungan sekitar sekolah. Kondisi saat ini banyak anak-anak masih tidak cuci tangan saat akan makan dan jajanan nya belum tentu sehat. Ada temuan yang unik ada yang cuci tangan tapi dilakukan setelah makan saja. Maka, perlu diadakan Edukasi kepada siswa maupun wali murid. Permasalah mitra yang diangkat pada program pengabdian masyarakat ini adalah tentang PHBS dan dukungan alat bantu penunjang terlaksananya PHBS di sekolah. Berkaitan dengan masalah disebutkan, maka perlu dicari sebuah solusi yang dapat mengatasi masalah-masalah tersebut secara efektif. Tujuan dan manfaat dari kegiatan engabdian ini adalah memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh Mitra yakni dengan Memberikan KIE tentang PHBS dan mengibabahkan alat bantu penunjang terlaksananya PHBS di sekolah.

2. KERANGKA TEORI

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Berdasarkan tempatnya, PHBS dapat dikelompokkan menjadi PHBS rumah tangga, PHBS sekolah, PHBS tempat kerja (kantor), PHBS tempat umum, dan PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit).

Manfaat PHBS bagi rumah tangga antara lain:

1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit
2. Anak tumbuh sehat dan cerdas
3. Anggota keluarga giat bekerja.
4. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga.
5. Pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

3. METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Prinsip utama kegiatan yang ditawarkan adalah pemahaman remaja tentang pola hidup sehat. Diharapkan dengan pemberian edukasi, wawasan dan keterampilan dan pengalaman yang diperoleh dapat dimanfaatkan sampai kapanpun dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu kegiatan ini akan didukung oleh sumber daya manusia yang ahli dalam bidang kebidanan. Adapun metode pelaksanaan pengabdian ini antara lain.

3.1 Tahap Awal

Pada tahap awal, prinsip utama yang harus diterapkan adalah adanya kesadaran dari setiap pihak untuk mensukseskan kegiatan pengabdian ini. Aktivitas yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

1. Sosialisasi Program Pengabdian Sosialisasi dilakukan kepada stakeholder dan remaja yang menjadi sasaran program. Stakeholder dalam hal ini meliputi Kepala Sekolah, Guru bagian akademik, serta Guru Bimbingan Konseling. Diharapkan bahwa pihak sekolah memahami konten program serta mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, melalui sosialisasi ini, pihak sekolah juga dapat memberikan fasilitas tempat yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan di lingkungan SMA.
2. Kegiatan ini bertujuan untuk membuka wawasan remaja mengenai pentingnya menjaga hidup bersih dan sehat. Seluruh aktivitas akan dilakukan oleh tim pengabdian, di bawah koordinasi ketua pengabdian masyarakat. Ketua pelaksana memiliki tanggung jawab utama dalam memastikan efektivitas kegiatan yang dilakukan.

3.2. Tahap Pelaksanaan

Prinsip utama pada tahap ini adalah meningkatkan pengetahuan, wawasan, serta pemahaman remaja mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan remaja. Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi guna meningkatkan kesadaran, sehingga remaja dapat mengambil keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan yang sehat, jajanan yang sehat, cuci tangan sebelum makan dll.

3.3 Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah membangun kesepakatan antara Kepala Sekolah, Guru bagian akademik, Guru Bimbingan Konseling, serta para remaja sebagai peserta pengabdian masyarakat. Kesepakatan ini bertujuan untuk memastikan keberlanjutan program, sehingga edukasi penyuluhan Hidup Bersih Dan Sehat dapat terus berjalan dan menjadi bagian dari program sekolah yang berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan para remaja memiliki kesadaran lebih tinggi dalam menjaga kesehatan, sehingga dapat menjadi generasi yang lebih sehat dan berkualitas di masa depan.

4. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Swasta Muhammadiyah 8 Kisaran. Jumlah yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 40 orang. Pelaksanaan dilakukan Pada tanggal 18 Desember 2024 dimulai pukul 10.00 WIB sampai dengan Selesai. Berikut beberapa dokumentasi saat kegiatan sedang dilaksanakan.



Gambar 1. Pembukaan dan Penyampaian Materi

Materi Penyuluhan Pengabdian Kepada Masyarakat

Prinsip utama pada penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan, wawasan pemahaman tentang Penyuluhan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa SMA Swasta Muhammadiyah 8 Kisaran.

Topik Yang Diberikan Pada Pelaksanaan Penyuluhan adalah sebagai berikut:

1. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
2. Menggunakan air bersih
3. Menggunakan jamban sehat
4. Makan buah dan sayur setiap hari
5. Tidak merokok
6. Olahraga

5. KESIMPULAN

Diharapkan penyuluhan tentang PHBS di sekolah perlu diadakan secara rutin, berkelanjutan agar pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa di sekolah dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa diharapkan mampu merubah perilaku siswa menjadi lebih baik dalam hal PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maryunani, Anik. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). 2021. Jakarta: CV Trans Info Media.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2023. Jakarta.
3. Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kemenkes RI .2023. Jakarta.