



EDUKASI KESEHATAN TENTANG POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SDN 297 KONDO KABUPATEN LUWU

Hasriany Arifin^{1*}, Nirwan², Nurafni¹, Fitriani¹, Li'mayanti¹

¹Program Studi Gizi, Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Palopo, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Palopo, Indonesia

*Korespondensi: hasrianiarifin51@gmail.com

ABSTRACT

Applying Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is essential for elementary school-aged children (6-12 years) to prevent diseases such as diarrhea and dental caries, this community service activity aims to improve the understanding of students at SDN 297 Kondo regarding the importance of proper handwashing and correct tooth brushing techniques. The methods used included counseling (varied lectures), guidance (demonstration), and mentoring (practice). Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results. The results showed a significant increase in knowledge, with 17 out of 21 students (80.9%) demonstrating improved understanding of CHLB after the intervention, this indicates that health education is effective in increasing healthy living awareness among elementary school students

Keywords: Health, counseling, clean lifestyle, healthy, elementary school

ABSTRAK

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebutuhan mutlak bagi anak usia sekolah (6-12 tahun) untuk mencegah penyakit seperti diare dan gigi berlubang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa di SDN 297 Kondo mengenai pentingnya cara mencuci tangan yang benar serta cara menyikat gigi yang baik dan benar. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan (ceramah bervariasi), pembimbingan (demonstrasi), dan pendampingan (latihan). Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana 17 dari 21 siswa (80,9%) mengalami kenaikan pemahaman mengenai PHBS setelah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran hidup bersih pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Kesehatan, penyuluhan, pola hidup bersih, sehat, sekolah dasar



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

Pendahuluan

Masa anak usia sekolah, khususnya rentang usia 6-12 tahun, merupakan periode krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Masa ini merupakan kelanjutan dari masa peka atau *golden age* yang hanya datang satu kali dalam kehidupan, sehingga diperlukan kondisi yang mendukung agar pertumbuhan anak dapat tercapai secara optimal. Salah satu faktor utama yang mendukung optimalisasi tersebut adalah pemeliharaan kesehatan yang baik melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penelitian menunjukkan bahwa pada usia sekolah prevalensi infeksi cacingan (soil-transmitted helminthiasis) terkait erat dengan perilaku kebersihan yang buruk, seperti tidak mencuci tangan setelah buang air, minum air tidak dimasak, dan kebiasaan cebok yang tidak sehat. Infeksi tersebut ditemukan lebih tinggi pada anak usia 5-7 tahun yang umumnya belum menerapkan PHBS dengan baik (1,2).

Menurut WHO, sehat merupakan keadaan sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial, dan bukan sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan. Dalam konteks ini, PHBS hadir sebagai wujud keberdayaan masyarakat, termasuk siswa di lingkungan sekolah, agar sadar dan mampu mempraktikkan cara-cara hidup sehat secara mandiri untuk mencegah penyakit serta meningkatkan derajat kesehatannya. Namun, pada kenyataannya, banyak anak usia sekolah yang masih mengabaikan praktik kebersihan dasar. Sebagai contoh, aktivitas cuci tangan sering kali dianggap remeh dan tidak dilakukan dengan langkah yang benar. Praktik cuci tangan yang buruk pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang signifikan karena berkontribusi pada tingginya risiko terjadinya penyakit infeksi seperti diare, kecacingan, dan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA). Studi menunjukkan bahwa meskipun banyak anak sadar akan pentingnya mencuci tangan, praktik mencuci tangan dengan benar dan rutin masih sangat rendah, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet (3).

Selain masalah kebersihan tangan, masalah kesehatan gigi juga menjadi perhatian serius pada anak sekolah. Masalah-masalah tersebut umumnya muncul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan perorangan. Masalah kesehatan gigi pada anak sekolah, khususnya gigi berlubang, sering terjadi akibat konsumsi jajanan dengan kandungan gula tinggi tanpa diimbangi dengan kebiasaan menyikat gigi yang baik dan benar. Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa praktik menyikat gigi yang kurang memadai dan tidak rutin, seperti menyikat kurang dari dua kali sehari, berkontribusi pada tingginya prevalensi penyakit gigi di kalangan anak dan remaja sekolah (4). Kurangnya pengetahuan, kesadaran, serta dukungan lingkungan seperti peran orang tua dan akses ke edukasi kesehatan gigi menjadi faktor utama terjadinya perilaku menyikat gigi yang tidak optimal (5).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya intervensi yang nyata untuk meningkatkan pemahaman siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 297 Kondo dengan tujuan mengedukasi siswa mengenai pentingnya PHBS. Melalui metode ceramah bervariasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi alat peraga serta latihan praktik langsung, diharapkan siswa SDN 297 Kondo dapat memahami dan menerapkan cara mencuci tangan serta menyikat gigi yang benar sebagai bagian dari gaya hidup mereka.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 297 Kondo, Kabupaten Luwu, pada tanggal 15 Januari 2024. Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi sekolah dasar dengan fokus pada peningkatan pemahaman dan keterampilan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pendekatan yang digunakan mencakup tiga pilar utama: *Health Education* (pendidikan kesehatan), *Health Protection* (perlindungan kesehatan melalui perilaku bersih), dan *Prevention* (pencegahan penyakit seperti diare dan gigi berlubang).

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama:

1. Tahap Pra-pelaksanaan : tahap ini, tim melakukan koordinasi dengan pihak mitra (guru dan kepala sekolah) mengenai mekanisme kegiatan. Untuk mengukur pengetahuan awal siswa, dilakukan pemberian instrumen *pre-test* sebelum materi edukasi disampaikan.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Tahap ini merupakan inti dari program yang terbagi dalam dua bentuk intervensi:
 - a. Penyuluhan (Ceramah Bervariasi): Penyampaian materi mengenai pentingnya cuci tangan, perawatan gigi, serta faktor penyebab penyakit menggunakan media yang menarik seperti poster, animasi, dan *display* agar materi lebih mudah dipahami.
 - b. Pembimbingan dan Pendampingan (Demonstrasi dan Latihan): Tim memberikan contoh konkret (demonstrasi) menggunakan alat peraga gigi dan sikat gigi. Selanjutnya, siswa diberikan kesempatan untuk melakukan latihan praktik langsung cara mencuci tangan dengan sabun serta menyikat gigi yang baik dan benar.
3. Tahap akhir pelaksanaan dan Evaluasi Tahap akhir melibatkan evaluasi melalui pemberian instrumen *post-test* untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi diberikan. Selain itu, dilakukan diskusi bersama pihak sekolah terkait program tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan kebiasaan PHBS di lingkungan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 15 Januari 2024 di SDN 297 Kondo, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan. Peserta kegiatan adalah siswa dan siswi sekolah dasar yang dilibatkan secara aktif melalui tiga pola pendekatan: *Health Education* (pendidikan kesehatan), *Health Protection* (perlindungan kesehatan), dan *Prevention* (tindakan pencegahan penyakit seperti diare dan gigi berlubang).



Gambar 1. Pre-test (sebelum edukasi)

Pada tahap awal, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan memberikan instrumen penilaian awal kepada siswa. Seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1 (Pre-test), kegiatan ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat pemahaman awal siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat sebelum intervensi diberikan



**Gambar 2. Edukasi praktik kebersihan diri
(A) Edukasi menggosok gigi, (B) Edukasi mencuci tangan**

Gambar (A) menunjukkan tim pelaksana memberikan bimbingan dan edukasi mengenai teknik perawatan gigi yang tepat. Dengan menggunakan media alat peraga gigi dan sikat gigi, siswa diajarkan cara menyikat gigi yang efektif untuk mencegah kerusakan gigi, karies, dan gigi berlubang yang sering terjadi akibat kurangnya kebersihan mulut serta konsumsi jajanan manis. Melalui metode latihan langsung, siswa diarahkan untuk mampu memelihara kesehatan gigi mereka secara mandiri.

Gambar (B) menunjukkan tim pelaksana memberikan edukasi mencuci tangan. Bagian ini menunjukkan tahap praktik cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir. Edukasi ini diberikan karena banyak anak usia sekolah yang masih mengabaikan pentingnya cuci tangan setelah bermain, yang dapat memicu penyakit seperti diare, kecacingan, dan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA). Penggunaan media pendukung seperti poster membantu siswa memahami langkah-langkah mencuci tangan guna memutus rantai penularan kuman dan meningkatkan status kesehatan mereka.



Gambar 4. Post-test (Sesudah Edukasi)

Tahap akhir kegiatan difokuskan pada evaluasi hasil intervensi. Pada Gambar 4 (Post-test), terlihat siswa mengerjakan kembali instrumen penilaian setelah mendapatkan edukasi dan praktik. Hasil evaluasi menunjukkan dampak yang signifikan, di mana 17 dari 21 siswa (80,9%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai PHBS. Peningkatan ini membuktikan bahwa kombinasi metode ceramah bervariasi dengan demonstrasi dan latihan efektif dalam mengubah pemahaman kesehatan siswa di SDN 297 Kondo.

Sebagai penutup, tim melakukan terminasi dengan pihak sekolah untuk mendiskusikan program tindak lanjut guna memastikan kebiasaan mencuci tangan dan merawat gigi tetap terjaga di lingkungan sekolah

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SDN 297 Kondo terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri. Melalui kombinasi metode ceramah bervariasi, demonstrasi menggunakan alat peraga, serta latihan praktik langsung, siswa mampu memahami teknik mencuci tangan serta menyikat gigi yang baik dan benar. Hasil evaluasi menunjukkan dampak yang signifikan, di mana 17 dari 21 siswa (80,9%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai PHBS yang dibuktikan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menegaskan bahwa intervensi pendidikan kesehatan secara langsung sangat diperlukan untuk mencegah risiko penyakit seperti diare, kecacingan, dan gigi berlubang pada anak usia sekolah.

Daftar Pustaka

1. Imalele EE, Braide EI, Emanghe UE, Effanga EO, Usang AU. Soil-transmitted helminth infection among school-age children in Ogoja, Nigeria: implication for control. *Parasitol Res.* 2023 Apr;122(4):1015–26. doi:10.1007/s00436-023-07809-3
2. Bokicho B, Hailu D, Eshetu B, Matie M, Tadele T. Soil-transmitted helminthiasis among school-age children and their association with water, sanitation, and hygiene, Hawassa City, Southern Ethiopia. Ekpo UF, editor. *PLoS Negl Trop Dis.* 2023 Jul 28;17(7):e0011484. doi:10.1371/journal.pntd.0011484
3. Trandafir AV, Lotrean LM. Education for Improving Awareness and Practices Regarding Hand Hygiene Among Romanian School Children. *Sustainability.* 2025 Jan 3;17(1):304. doi:10.3390/su17010304
4. Mohamad Anuar MF, Mohamed N, Awaluddin SM, Yacob H. Inadequate toothbrushing practice and associated factors among in-school adolescents in Malaysia: Findings from Global School Health Survey (GSHS) 2017. Muniz FWMG, editor. *PLOS ONE.* 2025 Jan 31;20(1):e0317484. doi:10.1371/journal.pone.0317484
5. Kebede N, Wondiyie H, Melkamu L, Anagaw TF, Assefa E, Bogale EK, et al. Application of the integrated behavioral model to identify the predictors of toothbrushing practices among primary school children at Bahir Dar city, Ethiopia. *BMC Oral Health.* 2022 Dec 24;22(1):638. doi:10.1186/s12903-022-02676-3