

Peningkatan Pengetahuan Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMAN 16 Pekanbaru

Increasing Knowledge Regarding Clean and Healthy Living Behavior For students at SMAN 16 Pekanbaru

Delidios^{1*}, Ami Amelia², Musda Hidayati³, Dina Ramsky⁴, Yuharika Pratiwi⁵

^{1,3} Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrab, Pekanbaru

² Rumah Sakit Umum Daerah Tengku Rafi'an, Siak

⁴ Rumah Sakit Umum Daerah Bangkinang, Bangkinang

⁵ Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrab, Pekanbaru

[*ami.amelia@univrab.ac.id](mailto:ami.amelia@univrab.ac.id)

Article History:

Received: September 29, 2023;

Accepted: Oktober 29, 2023;

Published: November 30, 2023;

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Environment, Positive impact

Abstract: This service aims to increase knowledge about clean and healthy living behavior (PHBS) among students at SMAN 16 Pekanbaru. Knowledge about PHBS is very important to improve the health of individuals and society as a whole through an interactive and participatory approach, researchers and service assistants deliver material that focuses on the importance of personal hygiene, the environment and healthy eating patterns. The results of this service show a significant increase in students' knowledge regarding PHBS. They become more aware of the importance of keeping themselves and their surroundings clean. Apart from increasing knowledge, this service also has a long-term impact by encouraging students to become agents of change in their environment. With the awareness and knowledge gained from this service, it is hoped that SMAN 16 Pekanbaru students will carry out clean and healthy living behavior sustainably and inspire others to do the same.

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa SMAN 16 Pekanbaru. Pengetahuan tentang PHBS sangat penting untuk meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan melalui pendekatan interaktif dan partisipatif, para peneliti dan pendamping pengabdian menyampaikan materi yang berfokus pada pentingnya kebersihan diri, lingkungan dan pola makan yang sehat. Hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai PHBS. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Selain peningkatan pengetahuan, pengabdian ini juga memberikan dampak jangka panjang dengan mendorong siswa untuk menjadi agen perubahan dalam lingkungannya. Dengan kesadaran dan pengetahuan yang diperoleh dari pengabdian ini, diharapkan siswa SMAN 16 Pekanbaru dalam menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan serta menginspirasi orang lain untuk melakukan hal serupa.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Lingkungan, Dampak positif

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah kunci utama dalam menjaga kesehatan individu dan mencegah penyebaran penyakit. Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk pola perilaku siswa terkait PHBS. SMAN 16 Pekanbaru sebagai salah satu sekolah menengah di wilayah tersebut dihadapkan pada tantangan dalam mengajarkan dan mendorong siswa untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten.

* Ami Amelia, e-mail ami.amelia@univrab.ac.id

Berdasarkan hasil survey dan studi literatur, diketahui bahwa sebagian besar siswa di SMAN 16 Pekanbaru memiliki pengetahuan dasar mengenai PHBS. Namun terdapat juga sebagian siswa yang pengetahuannya masih terbatas. Mereka mungkin hanya mengerti sebagian konsep dasar seperti mencuci tangan sebelum makan, tetapi tidak sepenuhnya memahami betapa pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS secara komprehensif.

Analisis menunjukkan bahwa tingkat kesadaran siswa mengenai dampak positif PHBS masih perlu ditingkatkan. Beberapa siswa mungkin kurang menyadari bahwa perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya berpengaruh pada kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan lingkungan dan masyarakat secara keseluruhan. Edukasi lebih lanjut diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat PHBS dalam mewujudkan hidup yang sehat dan berkualitas.

Pengabdian bermaksud melaksanakan kegiatan pengabdian ini agar diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SMAN 16 Pekanbaru.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan yang melibatkan kelompok sasaran yaitu 33 siswa dari kelas X. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 15 Juni 2023 selama 120 menit di SMAN 16 Pekanbaru.

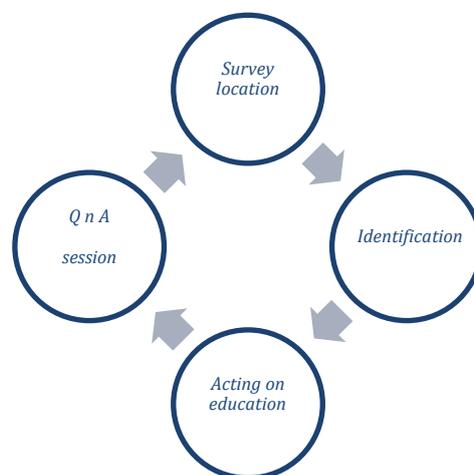
Tahapan penyuluhan terdiri tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi survey lokasi dan identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi ke sekolah dan penyiapan materi oleh fasilitator. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan diperoleh data bahwa angka pengetahuan siswa mengenai PHBS termasuk rendah. Sehingga solusi untuk mengatasi permasalahan di atas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai PHBS di sekolah. Pentingnya kesadaran siswa akan PHBS harus didasari oleh pengetahuan mengenai PHBS yang baik dan benar. Oleh karena itu, prioritas masalah yang diangkat pada artikel ini adalah permasalahan PHBS di sekolah.

Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi tentang PHBS. Penyampaian materi dilakukan dengan memberikan penyuluhan, pendampingan, serta bimbingan mengenai perilaku

hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Metode yang digunakan dalam menyampaikan materi adalah ceramah, dan demonstrasi. Tahapan evaluasi atau penilaian meliputi penilaian pengetahuan peserta mengenai PHBS di sekolah. Tahap ini dilakukan sebelum dan sesudah peserta memperoleh penyuluhan. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan siswa agar mengetahui dan mampu mempraktikkan PHBS serta dapat berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Metode evaluasi penyuluhan yang digunakan adalah menggunakan sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai PHBS di sekolah.

Adapun uraian kegiatan adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan survey lokasi pengabdian masyarakat
- b. Identifikasi PHBS pada remaja sebelum pelaksanaan pengabdian oleh tim pengabdian
- c. Pemberian edukasi kesehatan mengenai PHBS
- d. Membuka sesi tanya jawab bagi remaja yang hadir berdasarkan materi yang disampaikan.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

HASIL

Berdasarkan hasil pengamatan, setelah diberikan sesi penyuluhan siswa mengalami peningkatan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang signifikan.

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Pekanbaru dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2023, selama 120 menit dari jam 10.00 sampai pukul 12.00. Pemaparan materi dilakukan oleh salah seorang dosen dan mahasiswa yang ditugaskan sebagai penanggung jawab materi. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar, serta siswa kooperatif selama penyuluhan berlangsung.

Hal ini mendeskripsikan bahwa penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku siswa meliputi perubahan pengetahuan. Dengan dilakukan penyuluhan kesehatan mahasiswa mendapatkan pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang belum diketahui menjadi diketahui. Hal ini sesuai dengan tujuan penyuluhan kesehatan itu sendiri yaitu supaya para siswa dapat mengenal dan memahami serta mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

DISKUSI

PHBS merupakan kunci penting dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat. Menurut WHO (2012) PHBS mencakup berbagai aspek seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri, mengelola sampah dengan benar serta mengonsumsi makanan yang bergizi. Penelitian oleh Djuwita et al (2018) menunjukkan bahwa remaja cenderung kurang peduli terhadap PHBS karena banyak faktor, termasuk perubahan pola hidup, tekanan sosial dan kurangnya pemahaman tentang manfaat PHBS. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang terfokus pada remaja sangat penting untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun aspek-aspek utama PHBS :

1. Hygiene pribadi
2. Kebersihan lingkungan
3. Pola makan sehat
4. Aktivitas fisik
5. Pengendalian penyakit menular
6. Pengendalian penyakit tidak menular

Pendidikan kesehatan berperan sebagai alat yang afektif dalam menyampaikan pengetahuan dan informasi PHBS kepada berbagai kelompok usia termasuk siswa di lingkungan sekolah. Berikut adalah beberapa aspek peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan tentang PHBS

1. Penyampaian informasi
2. Membentuk kesadaran
3. Mengembangkan keterampilan
4. Pendekatan partisipasi
5. Perubahan perilaku
6. Pengaruh jangka panjang

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan pada siswa SMAN 16 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa program ini memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan mempengaruhi perilaku siswa terkait PHBS. Berbagai langkah-langkah kegiatan telah diimplementasikan dengan tujuan mencapai hasil yang diharapkan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS. Selain itu, siswa juga mengalami perubahan sikap yang lebih positif terhadap kesehatan dan kesadaran diri serta menghargai pentingnya menjaga kesehatan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Selama pelaksanaan kegiatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait terutama Sekolah SMAN 16 Pekanbaru, yang telah memberi dukungan dalam pelaksanaan pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Depkes RI (2014). Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Haron, H (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT. Raja Grafindo Persada.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan perilaku hidupbersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. www.dinkes.go.id
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI
- Notatmojo, S (2010). Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta.
- Widianingsih, W (2017). Pendidikan Gizi dan Konsumsi Pangan. Deepublish.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kementerian KesehatanRI.