



## **EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DENGAN “YOK MAKU” (MANDI DAN POTONG KUKU) DI SD NEGERI 62 PEKANBARU**

**Rina Herniyanti\*, Risky Febrian, Desri Yuwaldi, Tina Hairunisa, R. Veny Zulaini**

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Jl. Tamtama No.6 Labuh Baru Timur, Pekanbaru, Riau 28292, Indonesia

\*[rinaherniyanti23@gmail.com](mailto:rinaherniyanti23@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya dalam pencegahan masalah kesehatan masyarakat dan merupakan perilaku masyarakat atas dasar kesadaran dalam membantu kesehatan lingkungan di sekitarnya. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini sangat baik diterapkan dalam menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan diri sebagai upaya dalam menjaga kesehatan diri dilingkungan. Kegiatan Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa-siswi kelas 6 SD Negeri 62 Pekanbaru, dan dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari seperti jaga kebersihan tubuh (mandi dengan cara yang baik dan benar) dan memotong kuku. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu “Pretest – Penyuluhan – Posttest”. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan instrument observasi dan monitoring lembar check list sesuai indicator program PHBS. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah laptop, infokus, Dooprize, Sertifikat, microphone dan power point. Jumlah siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 40 orang. Sebelum kegiatan penyuluhan siswa-siswi dilakukan pretest dilanjutkan penyuluhan dan setelah itu dilakukan posttest. Hasil pengetahuan pretest didapatkan 70% dari jumlah peserta kurang dan hasil pengetahuan posttest naik menjadi 98% dari jumlah peserta Baik dan meningkat dari sebelumnya, tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan pada anak sekolah.

Kata kunci: edukasi; mandi; potong kuku; perilaku hidup bersih dan sehat

## ***EDUCATION ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) WITH "YOK MAKU" (BATHE AND TRIM NAILS) AT SD NEGERI 62 PEKANBARU***

### **ABSTRACT**

*The implementation of Clean and Healthy Behavior (PHBS) is an effort to prevent public health problems and is a community behavior based on awareness in helping the health of the surrounding environment. Clean and healthy living behavior (PHBS) in early childhood is very well applied in instilling awareness of the importance of personal hygiene as an effort to maintain personal health in the environment. This counseling activity on clean and healthy living behavior aims to provide knowledge to grade 6 students at SD Negeri 62 Pekanbaru, and be able to practice it in everyday life such as keeping the body clean (bathing in a good and correct way) and cutting nails. The method used in this activity is "Pretest - Counseling - Posttest". This counseling activity used observation instruments and monitoring checklist sheets according to PHBS program indicators. The media used in this counseling are Laptop, Infocus, Dooprize, Certificate, Microphone, and Power Point. The number of students who took part in this activity were 40 people. Prior to the counseling activities, the student carried out the pretest followed by counseling and after that the posttest was carried out.*

*The result of the pretest knowledge obtained 70% of the number of participants was lacking and the result of the posttest knowledge increased to 98% of the number of participants good and increased from before, regarding clean and healthy living behavior with Yok MAKU (Bathing and Nail Cutting) as an effort to prevent health problems in school children.*

*Keywords: bathing; clean and healthy behavior; education; nail cutting*

## **PENDAHULUAN**

Menurut organisasi kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO), mencanangkan tentang konsep sekolah sehat (Health Organisasi School) dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat dengan menggunakan model holistic yang meliputi aspek fisik, mental, sosial dan lingkungan. Konsep sekolah sehat melibatkan keluarga dalam mendorong partisipasi dalam pengembangan keterampilan kesehatan dan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi sejak usia dini melalui pendidikan tentang kesehatan lingkungan. Lingkungan disekitar kita merupakan sebagai penyumbang kesehatan seperti kondisi sekolah, sanitasi air bersih, dan lingkungan tempat bermain siswa-siswi. Konsep sekolah sehat bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia sangat dipengaruhi oleh faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lain yaitu pendidikan dan kesehatan. Pendidikan dan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan kesehatan yang dimulai dari sejak usia dini baik dari usia prasekolah maupun usia sekolah (Nasiatin & Hadi, 2019).

Sekolah merupakan salah satu tujuan dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lembaga pendidikan. Hal ini disebabkan banyaknya data bahwa beberapa penyakit yang umum terjadi pada anak sekolah muncul antara usia 6-10 tahun. Dampak lain dari tidak diterapkannya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) antara lain suasana belajar yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan, lingkungan yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar disekolah dan (Nur et al., 2021., Maulida et al., 2019). Pada usia sekolah, anak merupakan kelompok masyarakat yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan dilingkungan seperti munculnya penyakit diare, cacangan, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Anak usia sekolah adalah waktu yang paling tepat untuk menanamkan tentang pentingnya membiasakan hidup bersih dan sehat, karena pendidikan kesehatan bagi anak-anak menjadi hal yang sangat penting dan membutuhkan perhatian utama (Maryuani, 2013 dalam Nasiatin & Hadi, 2019., Kusumawardani & Saputri, 2020, Chandra et al., 2017) . Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang harus dipraktekkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat secara individu untuk mencegah masalah kesehatan pada masyarakat serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat di masyarakat (Chandra et al., 2017., Nurmahmudah et al., 2018).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan atas dasar kesadaran seseorang sebagai hasil pembelajaran, yang akan menjadikan individu atau keluarga untuk menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya yang optimal dan termasuk salah satu pilar Indonesia sehat. Kebijakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) termasuk komponen yang penting sebagai indikator suatu keberhasilan

daerah untuk menurunkan angka kejadian penyakit yang disebabkan oleh perilaku yang tidak sehat (Kemenkes RI., 2017., Nurmahmudah et al., 2018). Menjalani hidup sehat sebenarnya sangat mudah dan murah, dibandingkan biaya pengobatan yang dikeluarkan selama berobat saat menghadapi masalah kesehatan yang cukup mahal. Pola hidup sehat merupakan hal yang dapat diterapkan oleh setiap individu, karena manfaatnya sangat beragam mulai dari fokus bekerja, fokus belajar, kesehatan, kecerdasan anak dan keharmonisan keluarga (Nurhajati, 2011).

Upaya yang dapat dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit) dan upaya promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada setiap individu, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sejahtera 2010. Menurut Susantiningsih, (2018) dalam (Darwis, A Muflihah., Tangdiesak, 2022) upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan bangsa dan masyarakat dapat tercapai dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat dilakukan oleh pada semua orang, termasuk anak usia sekolah. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat adalah kebiasaan dirumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru. Pembiasaan hidup bersih dan sehat yang dilakukan setiap hari ternyata belum tentu dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya pada anak usia sekolah (Julianti & Nasirun, 2018., Suryani, 2018).

## **METODE**

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan berupa kegiatan promosi kesehatan tentang penyuluhan atau edukasi dengan tema “Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) di SD Negeri 62 Pekanbaru”. Target sasaran yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 6 SD N 62 Pekanbaru Kelurahan Sialang Sakti Kecamatan Tenayan Raya. Usia responden yang dijadikan target sasaran penyuluhan adalah anak usia sekolah yaitu umur 11 sampai 12 tahun, pada usia ini merupakan tahap perubahan usia dari anak-anak menuju usia remaja, pada usia ini akan terjadi perubahan yaitu memiliki rasa keingintahuan yang cukup tinggi. Informasi dan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang diberikan pada anak-anak diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan upaya preventif, kuratif dan rehabilitative. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini adalah 40 orang. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah laptop, infokus, Dooprize, Sertifikat, Microphone, dan Power Point.

Metode yang digunakan yaitu “Pretest – Penyuluhan – Posttest”. Kegiatan Pretest dan Posttest menggunakan Instrument lembar observasi, monitoring dan lembar check list, berdasarkan kriteria indikator program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau penyampaian materi perilaku hidup bersih dan sehat dengan metode ceramah, demonstrasi potong kuku, diskusi selama 50 menit dan dilanjutkan dengan posttest. Evaluasi kegiatan yang dilakukan adalah persentase dari kehadiran siswa dan hasil peningkatan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan membandingkan hasil nilai pretest dan posttest.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada siswa-siswi SDN 62 Pekanbaru Kelurahan Sialang Sakti Kecamatan Tenayan Raya, siswa sangat senang, dan aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan dimulai jam 08.00 wib, dibuka oleh moderator atau MC. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 3 tahap yaitu:

### 1. Tahap Pertama

Pada tahap pertama akan dibagikan kuesioner pada siswa yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai tahap *pretest*. Hasil *pretest* didapatkan bahwa 70% siswa dari jumlah total peserta memiliki pengetahuan yang kurang tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

### 2. Tahap Kegiatan atau Edukasi

Pada kesempatan ini pembicara atau *leader* membahas tentang promosi kesehatan yaitu penyuluhan kesehatan atau edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) di SDN 62 Pekanbaru. Pembicara atau *Leader* untuk kegiatan ini dilakukan oleh dua orang yaitu pembicara dan peraga. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini berlangsung dengan baik dan siswa-siswi sangat antusias mendengarkan semua materi dan praktek yang diberikan. Pembicara atau *Leader* menyajikan materi dengan menggunakan *Power Point* dan gambar-gambar terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku). Pembicara atau *Leader* juga menunjukkan cara memotong kuku setelah materi disampaikan. Saat diadakan acara penyuluhan kesehatan dan demonstrasi, terlihat antusias para siswa-siswi. Setelah itu masuk dalam sesi tanya jawab atau diskusi, para siswa-siswi bertanya dengan penuh semangat. Sesi diskusi ini diharapkan siswa-siswi dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang materi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) dan meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) di SD Negeri 62 Pekanbaru, sebagai upaya pencegahan penyakit kulit, diare, dll. Siswa-siswi diharapkan dapat melakukan Mandi dan Potong Kuku secara mandiri dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Notoadmodjo, (2012) dalam Nasiatin & Hadi, (2019), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan (*overt behavior*) karena pengalaman dan penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku berbasis pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku tidak didasari pengetahuan. Melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), diharapkan siswa mampu menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya untuk mengatasi masalah kesehatan secara mandiri (Rusdi et al., 2021). Anak sekolah merupakan generasi penerus cita-cita bangsa, kesehatannya harus dijaga, dilindungi dan ditingkatkan. Jumlah anak di Indonesia cukup banyak yaitu sekitar 30% dari jumlah penduduk sekitar 73 juta jiwa, ini adalah masa emas untuk mengedukasi dan menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Oleh karena itu, anak Indonesia memiliki potensi besar sebagai agen perubahan untuk memperkenalkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan mempromosikan di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat (Susilowati, Yuni., Santoso, 2021 dalam Anggraeni et al., 2022).



Gambar 1. Penyampaian Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

### 3. Tahap Akhir

Tahap akhir kegiatan ini adalah membagikan kuesioner kepada seluruh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) di SD Negeri 62 Pekanbaru) sebagai *Posttest*. Hasil *posttest* dibandingkan dengan hasil *pretest* yang dibagikan sebelum promosi kesehatan dilaksanakan. Hasil pengukuran *posttest* menunjukkan bahwa pengetahuan siswa-siswi meningkat dibandingkan dengan pra penyuluhan, dimana 98% siswa-siswi sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku). Dengan demikian bahwa pemberian promosi kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) untuk mencegah masalah kesehatan pada anak-anak sekolah.



Gambar 2. Bagian Evaluasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

### SIMPULAN

Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan promosi kesehatan, pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) di SD Negeri 62 Pekanbaru. Mencegah gangguan kesehatan pada anak sekolah merupakan hal yang sangat penting bagi semua anak-anak. Tujuan dari promosi kesehatan ini adalah untuk memberdayakan siswa-siswi agar melakukan tindakan promotif, preventif yang dimulai dari diri sendiri dan menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya mempraktekkan perilaku

hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan Yok MAKU (Mandi dan Potong Kuku) di SD Negeri 62 Pekanbaru dari sejak dini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, R., Feisha, A. L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M. A. R., Aulyah, W. S. N., Pratiwi, I. R., Sultan, S. H., Wahyu, A., & Rachmat, M. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65–75.
- Chandra, C., Fauzan, A., & Aquarista, M. F. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar (Sd) Di Kecamatan Cerbon Tahun 2016. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 4(3), 201. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v4i3.849>
- Darwis, A Muflihah., Tangdiesak, V. F. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pemilihan Duta Sekolah Cuci Tangan Pakai Sabun (DULAH CTPS) Di SDN 81 Kalukubodo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8.5.2017), 2003–2005.
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. [www.dinkes.go.id](http://www.dinkes.go.id)
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusumawardani, L. H., & Saputri, A. A. (2020). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(02), 31–38. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.514>
- Maulida, D. Y., Ernyasih, E., & Andriyani, A. (2019). Edukasi Dan Pendampingan Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Pada Anak-Anak Di Tk Al-Khoirot Kelurahan Pondok Jagung Timur. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 0(0). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/5423>
- Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Faletehan Health Journal*, 6(3), 118–124. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i3.111>
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur, W., Sari, I., Mulyadi, S., Al-Azhar, M., & Gresik, I. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Journal Of Education Research P*, 1(1), 2808–5558. <https://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/THEJOER/index>
- Nurhajati, N. (2011). Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat 1. 1–18.
- 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>

Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Rustini, R., Afriyani, A., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47–51. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.123>

Suryani, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa/I Sekolah Dasar Negeri 37 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 17–28.  
<http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/255>

Susilowati, Yuni., Santoso, A. (2021). Pengaruh Program Kurassaki Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Pada Sekolah Pilot Project Bappeda Kabupaten Tangerang. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173–180.  
<http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>

