

COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

# Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Langkah Pencegahan Diare pada Siswa Sekolah Dasar

Nailis Syifa' <sup>1\*</sup> | Regita Pramesty Cahya Wardani <sup>2</sup> | Putri Teky Wulandari <sup>3</sup> | Rossa Ariesta <sup>4</sup> | Fina Eka Rahmawati <sup>5</sup> | Baiq Nurhaliza Ifada <sup>6</sup> | Izbikavik Muhammad <sup>7</sup>

<sup>1\*2,3,4,5,6</sup> Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>7</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

## Correspondence

<sup>1\*</sup> Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.  
Email: nailissyifa@umm.ac.id

## Funding information

Universitas Muhammadiyah Malang.

## Abstract

PHBS is a set of behaviors that are practiced based on awareness as an effort to be healthy and actively help the health of the surrounding environment. Clean and Healthy Behavior at an early age is important to maintain personal and environmental health. Early childhood is also susceptible to infectious diseases such as flu and diarrhea if they do not maintain personal and surrounding hygiene. Diarrheal disease is often considered a trivial matter but if it is not addressed it can result in quite serious matters. Therefore, we conducted community services which aims to provide students' knowledge and understanding about Clean and Healthy Behavior and diarrheal diseases which often attack children at Muhammadiyah 1 Malang Elementary School students. The implementation method is carried out by counseling using power point media and videos. In the initial activity, a question-and-answer session was carried out, then giving educational material, showing educational videos, then evaluating it with a posttest.

## Keywords

Healthy; Clean; Environment; Diarrhea; Elementary School.

## Abstrak

PHBS atau perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai upaya agar dirinya sehat dan aktif membantu kesehatan lingkungan di sekitarnya. PHBS pada usia dini penting dilakukan untuk menanamkan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Anak usia dini juga rentan terkena penyakit menular seperti flu dan diare jika tidak menjaga kebersihan diri dan sekitarnya. Pada pengabdian ini, dilakukan penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta penyakit diare yang sering menyerang anak-anak kepada siswa-siswi SD Muhammadiyah 1 Malang, Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara penyuluhan menggunakan media power point dan video. Pada kegiatan awal dilakukan sesi tanya jawab, lalu pemberian materi edukasi, penayangan video edukasi, kemudian evaluasi dengan posttest.

## Kata Kunci

Kesehatan; Kebersihan; Lingkungan; Diare; Sekolah Dasar.

## 1 | PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau yang biasa disebut dengan PHBS merupakan bentuk perilaku yang dipraktekkan pada kehidupan atas kesadaran diri suatu individu untuk menjaga tubuh tetap sehat, juga menjaga dan melestarikan lingkungan sekitar agar tetap bersih. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi sehat dan menciptakan lingkungan sehat. Untuk mewujudkan kondisi sehat, diperlukan adanya perubahan perilaku dengan kesadaran diri untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan, salah satunya yaitu dengan menerapkan PHBS. Pendidikan kesehatan di sekolah sangat efektif dilakukan karena sebagian besar waktu anak-anak berada di sekolah. Selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran, sekolah juga harus menjadi suatu tempat yang dapat meningkatkan derajat kesehatan anak asuh dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta menciptakan lingkungan yang sehat [1].

Anak-anak merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penularan berbagai penyakit terutama yang berhubungan dengan infeksi seperti diare [2]. Usia dini adalah usia emas (golden age), yang merupakan periode penting dan mendasar dalam rentang pertumbuhan dan perkembangan manusia [3][4]. Secara umum, terdapat sekitar 1.7 milyar kasus diare setiap tahun. Diare merupakan penyebab kedua terbesar kematian pada anak usia di bawah lima tahun. Diare dapat dicegah dengan minum air bersih, sanitasi dan kebersihan lingkungan sekitar [5]. Kebiasaan dan perilaku anak-anak yang tidak melakukan cuci tangan menggunakan sabun sebelum makan akan mengakibatkan berbagai penyakit mudah masuk ke dalam tubuh, karena tangan adalah bagian tubuh yang paling banyak tercemar kotoran dan bibit penyakit [6]. Mencuci tangan harus dilakukan sebelum dan sesudah makan, sebelum dan sesudah menyiapkan makanan, setelah buang air kecil atau buang air besar, setelah memegang hewan, setelah berkebun, dan setelah memegang beberapa benda seperti uang atau sampah [7]. Masalah kesehatan yang banyak terjadi pada anak-anak diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan pada anak tentang pentingnya PHBS. Implementasi PHBS bermakna mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang. Pada anak usia dini, PHBS dilakukan tidak hanya di lingkungan rumah tapi juga di lingkungan sekolah. PHBS pada usia dini ini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan [8][9].

Gerakan PHBS pada pengabdian ini memiliki tujuan meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses kesadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Dengan adanya penyampaian materi PHBS, diharapkan semua siswa-siswi mampu menerapkan Gerakan hidup sehat dan bersih pada diri sendiri dan lingkungan di sekitar. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan seluruh siswa-siswi bisa memahami materi tentang pentingnya hidup sehat dan bersih, akibat dan hal negatif yang akan terjadi jika tidak menerapkan hidup bersih dan sehat. Secara umum, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat, utamanya pada anak usia sekolah.

## 2 | METODE

Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Malang dengan ketat menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 16 Desember 2022, dimulai pukul 09.00 WIB, dan diikuti oleh 65 siswa kelas 5. Kegiatan ini terstruktur dalam beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian mempersiapkan segala kebutuhan yang diperlukan untuk kelancaran kegiatan penyuluhan, termasuk materi penyuluhan, poster, kuesioner pretest dan post-test, serta hadiah untuk peserta. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Malang, termasuk Kepala Sekolah, untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada para siswa. Kegiatan dimulai dengan sesi perkenalan dan pelaksanaan pretest melalui sesi tanya jawab. Selanjutnya, penyuluhan dilakukan menggunakan media presentasi berupa slide PowerPoint dan video. Topik pertama yang dibahas adalah perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah, yang dilengkapi dengan pemutaran video edukatif mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Topik kedua adalah penyakit diare, yang sering dialami oleh anak-anak sekolah dasar. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan penyakit diare. Kegiatan ini interaktif, melibatkan sesi tanya jawab dengan siswa, dan siswa yang aktif berpartisipasi berkesempatan menerima hadiah sebagai bentuk apresiasi. Akhirnya, kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi post-test. Evaluasi pengetahuan siswa dilakukan melalui metode pretest dan post-test. Pretest dilaksanakan sebelum penyuluhan untuk mengukur pemahaman awal siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Sementara post-test dilaksanakan setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah menerima materi penyuluhan. Hasil pemahaman siswa selama kegiatan ini akan

dianalisis lebih lanjut dan disajikan pada bagian hasil dalam artikel ini.

### 3 | HASIL DAN DISKUSI

#### 3.1 Hasil

Tempat pengabdian PHBS dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Malang yang berlokasi di Jalan Raya Kawi No. 7, Kauman, Kec. Klojen, Kota Malang Prov. Jawa Timur. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah swasta favorit dan rujukan di Kota Malang. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 65 siswa dari kelas 5 dan dihadiri oleh perwakilan sekolah sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Program penyuluhan PHBS dapat menjadikan jembatan komunikasi untuk memberikan informasi dan edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan juga perilaku pada siswa SD sehingga siswa dapat menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat dan bersih. Saat kegiatan pemaparan materi, siswa tidak hanya diberikan materi melalui powerpoint, melainkan juga diberikan video edukasi tentang PHBS dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan tentang peran penting menjaga kebersihan dalam tampilan yang menarik sehingga mempermudah anak-anak dalam mengingat materi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Gambar 1). Setelah itu, kegiatan sesi tanya jawab kepada anak-anak untuk mengetahui tingkat pemahaman terkait materi yang telah diberikan dalam bentuk power point maupun video (Gambar 2). Hasil yang diperoleh dari tanya jawab tersebut mengalami peningkatan pemahaman dari sesudah dan sebelum pemberian materi. Hal ini sejalan dengan target pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu peningkatan pemahaman tiap anak dalam materi PHBS terhadap kehidupan sehari-hari. Rangkaian kegiatan yang terakhir yaitu pemberian hadiah, pemberian cinderamata dan hadiah untuk kepentingan belajar anak-anak SD Muhammadiyah 1 Malang dan foto bersama dengan anak-anak dan ketua Yayasan sebagai bentuk dokumentasi kegiatan (Gambar 3).



Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Tanya Jawab dengan Peserta



Gambar 3. Pemberian Cinderamata

Dalam kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SD Muhammadiyah 1 Malang, materi disampaikan adalah “Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Langkah Pencegahan Penyakit Diare pada Anak” pada peserta siswa kelas V SD. Sebelum materi diberikan, siswa diberikan 2 (dua) pertanyaan seputar materi yang akan disampaikan agar memiliki gambaran sebelum dilakukan penyuluhan. Pada pertanyaan awal (pre materi), terdapat 3 peserta yang menjawab namun masih kurang paham mengenai materi PHBS yang disajikan pada (Tabel 1).

Tabel 1. Pemahaman siswa pre materi PHBS (sebelum materi)

Soal	Jumlah Siswa yang menjawab	Kategori Jawaban		
		Tidak paham	Kurang paham	Sudah paham
PHBS	2	0 (0%)	2 (100%)	0 (0%)
Cara mencuci tangan	1	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)

Pada saat pemberian materi PHBS, siswa terlihat antusias dan bersemangat dalam menyimak materi yang diberikan. Proses pemberian materi berjalan dengan interaktif. Beberapa dari siswa memberikan pertanyaan seputar PHBS dari materi yang belum dipahami. Setelah pemberian materi, dilakukan proses evaluasi dengan memberikan lembar post test pada masing-masing siswa. Pertanyaan yang diberikan sejumlah 6 item pertanyaan pilihan ganda tentang PHBS dan diare. Hasil evaluasi posttest disajikan pada table 2. Hasil posttest selanjutnya dikategorikan dalam 2 kategori pemahaman yaitu "tidak paham" (jawaban benar <4 item) dan "paham" (jawaban benar 4-6 item).

Tabel 2. Pemahaman siswa setelah pemberian materi PHBS (Post test)

Kategori Pemahaman Post Test	Jumlah Siswa (Persentase)
Tidak Paham	2 (3.1)
Paham	63 (96.9)

Materi yang diujikan dalam post test adalah materi yang telah disampaikan yaitu "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat" dan "Penyakit Diare", yaitu soal terkait pengertian, manfaat, perilaku, serta kegiatan PHBS serta soal terkait diare, yaitu pembuatan oralit atau oral rehydration solution (ORS) sebagai salah satu cara pencegahan dehidrasi akibat diare. ORS diperlukan sebagai cairan rehidrasi pada diare. Faktor yang paling berpengaruh terhadap penggunaan ORS ketersediaan ORS [10, 11]. Hal ini senada dengan penelitian yang mengatakan bahwa alasan terbesar responden tidak memakai oralit pada waktu diare adalah responden tidak punya persediaan oralit di rumah. Disamping itu, keengganan ibu dalam memberikan oralit kepada anaknya ketika mengalami diare oleh karena oralit formula lama dapat menyebabkan mual dan muntah. Meskipun masyarakat dapat membuat oralit, mereka tidak yakin akan khasiatnya [12]. Dengan demikian, beberapa hasil penelitian tersebut dapat dipahami sebagai alasan yang menyebabkan mengapa siswa banyak yang belum memahami tentang penggunaan oralit dalam pencegahan dehidrasi akibat diare.

Materi lain yang diberikan dan diujikan pada siswa adalah penggunaan zinc pada diare. Zinc merupakan salah satu mikronutrien yang penting dalam tubuh. Zinc dapat menghambat enzim INOS (Inducible Nitric Oxide Synthase), dimana ekskresi enzim ini meningkat selama diare dan mengakibatkan hipersekresi epitel usus. Disamping itu, mikronutrien Zinc juga berperan dalam epitelisasi dinding usus yang mengalami kerusakan morfologi dan fungsi selama kejadian diare. Pemberian Zinc selama diare terbukti mampu mengurangi lama dan tingkat keparahan diare, mengurangi frekuensi buang air besar, mengurangi volume tinja serta menurunkan kekambuhan kejadian diare pada 3 bulan berikutnya [13]. Pada soal penggolongan sampah, siswa masih banyak yang belum paham. Sampah yang dihasilkan dari rumah atau individu umumnya bisa dibagi menjadi sampah organik, anorganik dan bahan berbahaya beracun (B3). Menurut World Health Organization (WHO), sampah adalah sesuatu yang tidak digunakan, tidak dipakai, tidak disenangi atau sesuatu yang dibuang yang berasal dari kegiatan manusia dan tidak terjadi dengan sendirinya [14]. Sampah akan mengundang berbagai binatang yang bisa menjadi penyebab buruk atau pembawa penyakit seperti tikus, kecoa dan nyamuk. Maka dari itu anak-anak harus mulai diajarkan mengenai pengelolaan sampah dimulai dari kegiatannya sehari-hari.

Dilihat dari hasil yang telah didapatkan dan rincian dari presentase yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar, terlihat lebih dari 96.9% peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan sangat baik (paham). Hal ini menunjukkan keberhasilan program penyuluhan yang telah dilakukan di SD Muhammadiyah 1 Malang. Hasil dari keberhasilan kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat pada umumnya.

### 3.2 Diskusi

Hasil yang telah diperoleh dari kegiatan penyuluhan PHBS di SD Muhammadiyah 1 Malang menunjukkan pencapaian yang positif. Berdasarkan data post-test, lebih dari 96.9% siswa menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi PHBS yang telah disampaikan. Hal ini menggambarkan bahwa program penyuluhan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta pencegahan penyakit diare. Hasil ini konsisten dengan tujuan utama dari kegiatan ini, yaitu meningkatkan kesadaran dan pemahaman anak-anak terhadap PHBS. Salah satu faktor kunci keberhasilan penyuluhan ini adalah penggunaan media pembelajaran yang interaktif, seperti presentasi berbasis PowerPoint dan video edukatif. Media-media ini membantu siswa dalam memahami konsep-konsep PHBS dengan lebih baik dan mempertahankan pengetahuan yang telah diberikan. Selain itu, interaksi antara penyuluh dan siswa melalui sesi tanya jawab juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan dan memperjelas pemahaman

mereka terhadap materi. Hal ini mendukung pendapat bahwa pendekatan pembelajaran yang interaktif lebih efektif dalam mengkomunikasikan informasi kesehatan kepada anak-anak. Selain pemahaman tentang PHBS, hasil post-test juga menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan zinc dan ORS dalam pencegahan dan penanganan diare. Meskipun masih terdapat beberapa siswa yang belum sepenuhnya memahami konsep ini, hasil yang positif ini menunjukkan bahwa informasi tentang penggunaan zinc dan ORS telah tersampaikan dengan baik kepada sebagian besar siswa. Hal ini penting karena zinc dan ORS dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi diare, terutama pada anak-anak.

Namun, ada beberapa di mana pemahaman siswa masih terbatas, terutama terkait pengelolaan sampah. Sampah adalah masalah lingkungan yang penting, dan pendidikan tentang pengelolaan sampah harus dimulai sejak dini. Oleh karena itu, perlu adanya penekanan lebih lanjut pada aspek ini dalam program PHBS di sekolah. Hasil yang positif dari kegiatan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan PHBS di sekolah dasar dapat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan dan pemahaman anak-anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Pendidikan kesehatan di sekolah memainkan peran kunci dalam membentuk perilaku sehat anak-anak sejak dini, dan hasil ini menunjukkan bahwa upaya tersebut dapat berhasil jika dilakukan dengan pendekatan yang tepat dan interaktif. Selanjutnya, program penyuluhan PHBS seperti ini dapat diperluas dan diadopsi di berbagai sekolah dasar lainnya untuk memberikan dampak positif yang lebih luas terhadap kesehatan anak-anak dan lingkungan sekitar mereka. Dengan meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS, diharapkan dapat mengurangi risiko penyakit terkait dengan kebersihan dan meningkatkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

## 4 | KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian ini, 96.9% peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Pada saat pemberian materi, interaksi dengan peserta terjadi secara aktif. Penyuluhan pentingnya PHBS sebagai langkah pencegahan diare pada anak di SD Muhammadiyah 1 Malang dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan para siswa mengenai perilaku dari yang tidak sehat menjadi sehat, perubahan perilaku dengan kesadaran diri untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan, meningkatkan pengetahuan, sikap dan juga perilaku sehingga dapat menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat dan bersih.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik atas dukungan dan kerjasaman dengan pimpinan Sekolah dasar Muhammadiyah 1 Malang serta Universitas Muhammadiyah Malang.

## REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- [2] UNICEF. (2021). Healthy Environments for Healthy Children Global Programme Framework. United Nations Children Funds (UNICEF).
- [3] Susanto, A. (2017). Pendidikan Anak Usia Dini. Bumi Aksara.
- [4] Trianto. (2011). Desain Pengembangan Pembelajaran Tematik. Fajar Interpratama Mandiri.
- [5] World Health Organization. (2017). Diarrhoeal Disease. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>.
- [6] Binarwati, A. (2021). The Implementation of a Clean and Healthy Lifestyle on Young Children at Prima Sakinah Kindergarten. *Journal of Early Childhood Education*, 3(2), 152-163.
- [7] Mariyati, S. A. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Aktivitas Fisik dan Pemantauan Berat Badan Anak. FEMA.

- [8] Imban, S. (2021). Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih & Sehat Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi di Kelompok A TK Beringin Jaya Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 2(1), 63-75.
- [9] Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82. DOI: <https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>.
- [10] Kauna, R., Sobi, K., Pameh, W., Vince, J. D., & Duke, T. (2019). Oral Rehydration in Children with Acute Diarrhoea and Moderate Dehydration—Effectiveness of an ORS Tolerance Test. *Journal of tropical pediatrics*, 65(6), 583-591. DOI: <https://doi.org/10.1093/tropej/fmz017>.
- [11] Sodemann, M., Jakobsen, M. S., Martins, C., & Aaby, P. (1999). Management of childhood diarrhea and use of oral rehydration salts in a suburban West African community. *The American journal of tropical medicine and hygiene*, 60(1), 167-171.
- [12] Harianto, H. (2004). Penyuluhan Penggunaan Oralit Untuk Menanggulangi Diare Di Masyarakat. *Majalah Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 4. DOI: <https://doi.org/10.7454/psr.v1i1.3367>.
- [13] Black, R. E., Morris, S. S., & Bryce, J. (2003). Where and why are 10 million children dying every year?. *The lancet*, 361(9376), 2226-2234. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)13779-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)13779-8).
- [14] World Health Organization. (2023). Guidance of Solid Waste and Health. <https://www.who.int/tools/compendium-on-health-and-environment/solid-waste>.

How to cite this article: Syifa', N., Wardana, R. P. C. ., Wulandari, P. T., Ariesta, R., Rahmawati, F. E. ., Ifada, B. N. ., & Muhammad, I. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Langkah Pencegahan Diare pada Siswa Sekolah Dasar. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 272-277. <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i3.209>.