

Sosialisasi Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di MIS Muslimin Cimalik

Nabila Putri Nursaomi¹, Siska Ayunita², Putri Eliana Sabila³, Erlan Aditya⁴

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: nabilanursaomi@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: siskajelita20@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: rielsa.putrii@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: erlanaditya@uinsgd.ac.id

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat atau yang lebih di kenal dengan PHBS merupakan gaya hidup atau pola hidup yang mengutamakan kebersihan tubuh maupun lingkungan sekitar. Kuliah Kerja Nyata (KKN) kelompok 220 mengambil beberapa indikator penting dalam program tersebut diantaranya menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah, mencuci tangan yang bersih, stop jajan sembarangan, dan menjaga kebersihan kamar mandi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para siswa melalui kegiatan yang berlandaskan atas kesadaran diri sendiri. Selain menjaga kualitas hidup diri sendiri, kegiatan PHBS di sekolah MIS Cimalik juga bertujuan untuk melindungi kesehatan orang terdekat serta melestarikan lingkungan sekitar. Program PHBS ini diterapkan di MIS Cimalik memiliki beberapa tahapan yaitu : 1) Tahap analisis sosial; 2) Tahap sosialisasi; dan 3) Tahap implementasi kegiatan. Adapun Output dari Program Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diharapkan setelah beberapa materi dan kegiatan yang disampaikan, seluruh siswa MIS Cimalik memiliki kesadaran secara dini untuk dapat menjaga lingkungan dan dirinya sendiri agar terjaga. Sebagai bentuk fisik dari program PHBS tersebut, Mahasiswa KKN Kelompok 220 memberikan sertifikat yang diterima Kepala Sekolah MIS Cimalik dan pemberian dua Tempat Sampah untuk memisahkan sampah organik dan non organik. Hal tersebut diharapkan dapat dijadikan motivasi untuk MIS Cimalik agar tetap menerapkan kebersihan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Lingkungan, Bersih, Sehat

Abstract

Clean and healthy living behavior or what is better known as PHBS is a lifestyle or lifestyle that prioritizes cleanliness of the body and the surrounding environment. Real Work Lecture (KKN) group 220 took several important indicators in the program,

including maintaining cleanliness in the classroom and school environment, washing hands clean, stopping snacking carelessly, and keeping bathrooms clean. This activity aims to improve the quality of life of students through activities based on self-awareness. Apart from maintaining one's own quality of life, PHBS activities at MIS Cimalik school also aim to protect the health of those closest to you and preserve the surrounding environment. The PHBS program implemented at MIS Cimalik has several stages, namely: 1) Social analysis stage; 2) Socialization stage; and 3) Activity implementation phase. The output of the Clean and Healthy Lifestyle Program (PHBS) is hoped that after several materials and activities presented, all MIS Cimalik students will have an early awareness of being able to protect the environment and themselves. As a physical form of the PHBS program, Group 220 KKN students provided a certificate which was accepted by the Principal of MIS Cimalik and provided two trash cans to separate organic and non-organic waste. It is hoped that this can be used as motivation for MIS Cimalik to continue implementing cleanliness in the school environment.

Keywords: *Environment, Clean, Healthy*

A. PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat atau yang lebih di kenal dengan PHBS merupakan gaya hidup atau pola hidup yang mengutamakan kebersihan tubuh maupun lingkungan sekitar. PHBS ini merupakan perilaku yang perlu dibiasakan dalam aktivitas sehari-hari agar kualitas hidup dan kesehatan lebih terjaga. Perilaku hidup bersih dan sehat ini bisa dilakukan dimana saja misalnya di sekolah, rumah, lingkungan kerja dan tempat umum. Kelompok kkn 220 melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di salah satu sekolah yaitu di Madrasah Ibtidaiyah yang berlokasi di Kampung Cimalik desa. Karanganyar . Banyak juga indikator dalam keberhasilan PHBS tetapi kelompok kkn 220 mengambil beberapa indikator diantaranya menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah, mencuci tangan yang bersih, stop jajan sembarangan, menjaga kebersihan kamar mandi, dan bahaya jentik nyamuk. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup melalui kegiatan yang berlandaskan atas kesadaran diri sendiri. Selain menjaga kualitas hidup diri sendiri. Kegiatan PHBS di sekolah Mis Cimalik juga bertujuan untuk melindungi kesehatan orang terdekat yang ada di Mis Cimalik serta melestarikan lingkungan sekitar.

Gaya hidup bersih dan sehat sebaiknya ditanamkan dalam diri anak sejak dini sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan yang menunjang hidup bersih dan sehat. Gaya hidup bersih dan sehat dapat kita mulai dari hal-hal yang sederhana sehingga akan tumbuh menjadi kebiasaan. Selain cara mencuci tangan yang baik dan benar kebiasaan rutin sehari-hari anak yang perlu diperhatikan oleh orang tua adalah cara menggosok gigi yang baik dan benar. Menggosok gigi tanpa memperhatikan teknik yang baik dan benar akan menimbulkan masalah pada gigi dan mulut. Pada gigi akan terbentuk penimbunan flek yang akan menimbulkan kerusakan pada gigi yang disebabkan oleh bakteri yang menumpuk pada plek gigi (Handayani dkk, 2016).

Hidup sehat dapat di capai dengan mengubah pola hidup dari yang tidak sehat menjadi sehat. Diawali dari diri sendiri sehingga akan terbawa pada kebiasaan

sehari-hari di lingkungan sekolah. Dengan membiasakan kehidupan yang sehat ini dapat terwujud lingkungan yang bersih dan nyaman.

Manfaat dari melakukan PHBS ini tentunya sangatlah banyak terutama dalam hal kebersihan lingkungan dan kesehatan, beberapa manfaat dari melakukan kegiatan PHBS ini diantaranya menjadi terhindar dari penyakit, karena kegiatan ini dapat melindungi tubuh dari serangan virus dan bakteri penyebab penyakit tertentu, terciptanya kelas yang bersih tentunya dapat membuat anak-anak di sekolah menjadi bersemangat untuk belajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa dan terhindar dari penyakit yang ditularkan oleh nyamuk seperti penyakit demam berdarah, yang tak kalah penting masalah PHBS ini yaitu turut mengoptimalkan tumbuh kembang anak dengan tidak jajan yang sembarangan di luar sekolah. Menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari terutama di lingkungan sekolah pun dapat menurunkan risiko stunting atau masalah gizi kronis pada anak, juga yang paling utama jika lingkungan sekolah bersih dapat terciptanya citra sekolah yang baik dan menjadikan institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua.

Kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan dan dilakukan oleh Mahasiswa Kkn kelompok 220 bertujuan untuk menciptakan kesadaran para siswa/i di Mis Cimalik akan pentingnya kebersihan di lingkungan sekitar kita terutama di lingkungan terdekat supaya terciptanya lingkungan yang nyaman terutama di sekolah, dan pentingnya menjaga kesehatan dengan tidak jajan sembarangan dan menjaga kebersihan agar terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan, maka dari itu Mahasiswa Kkn kelompok 220 melakukan penyuluhan yang bertema tentang perilaku hidup bersih dan sehat atau yang biasa disebut dengan PHBS.

Penyuluhan ini di dalamnya yakni dilakukannya pemaparan materi terkait PHBS lalu melakukan *games* atau *ice breaking* agar siswa/i di Mis Cimalik tidak merasa boring, Lalu dilakukan praktek mencuci tangan yang baik, setelah itu siswa/i di beri instruksi dan di beri arahan untuk membersihkan kelas, membersihkan toilet dan lingkungan sekolah lainnya, Serta tidak lupa agar terciptanya lingkungan kelas yang nyaman kita sebagai mahasiswa kkn kelompok 220 memberikan wewangian di dalam ruangan kelas.

B. METODE PENGABDIAN

Metode yang dilakukan dalam sosialisasi ini yaitu ada 3 tahapan, yaitu :

1) Tahap Analisis Sosial MIS Cimalik

Tahap ini merupakan sebuah upaya awal untuk melihat kondisi atau latar belakang para siswa di MIS Cimalik. Tahapan ini juga menganalisis dalam permasalahan-permasalahan di lingkungan sekolah MIS Cimalik yang berkaitan dengan Program Hidup Bersih dan Sehat.

2) Tahap Sosialisasi Materi PHBS

Tahap ini berisi mengenai penjelasan materi yang menjadi cakupan dari PHBS (Program Hidup Bersih dan Sehat). Materi ini disampaikan oleh beberapa pemateri kepada anak-anak MIS Cimalik.

3) Tahap Implementasi Program

Tahap ini merupakan metode menumbuhkan kesadaran bagi para siswa yang berbentuk kegiatan bersih-bersih bersama. Kegiatan tersebut akan menumbuhkan kesadaran bagi para siswa untuk lebih memperhatikan kebersihan lingkungan maupun kebersihan dirinya sendiri. Kegiatan ini dimulai dengan membersihkan masing-masing ruang kelas, lingkungan sekolah, pengolahan sampah, dan membersihkan toilet sekolah.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi di MIS Muslimin Cimalik Desa Karanganyar Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2023. Kegiatan dimulai pukul 10.00 – 12.00 WIB dengan tahapan persiapan, pembukaan, sosialisasi materi, dan kegiatan bersih-bersih bersama. Materi yang disampaikan ada 3 yaitu, materi 1 disampaikan oleh Muhammad Rafi berisi tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar, materi 2 oleh Fariyah Khusnul Kharizah mengenai memilih makanan sehat dan kebersihan toilet, dan materi 3 oleh Lukman Nurhakim mengenai pengelolaan sampah dan pengenalan jenis-jenis sampah.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi kepada siswa/i mengenai “Penerapan Program Hidup Bersih dan Sehat” dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 28 September 2023 di MIS Cimalik, sasaran dari kegiatan sosialisasi ini adalah siswa/i di MIS Cimalik. Sosialisasi ini diikuti oleh seluruh siswa/i dari mulai kelas 1 – 6. Acara dimulai pada pukul 07.30 – 11.00. Persiapan acara di bantu oleh pihak sekolah dari mulai menyiapkan sound system dan mengumpulkan siswa/i di lapangan. Kemudian acara sosialisasi di mulai pukul 08.00 – 11.00. Sosialisasi di mulai dengan pembukaan yang dilakukan oleh Fariyah Khusnul Kharizah sebagai perwakilan dari mahasiswa KKN 220 dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh beberapa pameri.



Gambar 1 Sosialisasi Materi PHBS

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode tanya jawab, hal ini bertujuan agar siswa/i bisa interaktif dan biasanya dengan menggunakan

metode ini dapat meningkatkan rasa ingin tahu pada masing-masing siswa/i sehingga membuat pemateri mengetahui seberapa jauh siswa/i mengerti terhadap materi yang telah di sampaikan. Pemateri juga menyampaikan materi dengan praktek yakni praktek cuci tangan yang baik dan benar, namun tidak lupa juga menyempilkan games-games yang unik agar siswa/i tidak boring dengan suasana selain itu pembawaan dari pemateri yang ceria sehingga membuat siswa/i di Mis Cimalik menjadi tetap menikmati dan memperhatikan pemateri.

Materi tentang pola hidup bersih dan sehat ini umumnya di sampaikan oleh 3 pemateri dari mahasiswa Kkn kelompok 220, yaitu oleh Farihah Khusnul Kharijah, Lukman Nurhakim dan Mochammad rafi. Materi yang disampaikan tentunya tentang penerapan pola hidup bersih dan sehat diantaranya yaitu menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah seperti membuang sampah pada tempatnya dan tidak membuang di kolong meja, di lantai kelas, di halaman sekolah dan tempat lainnya, selanjutnya mencuci tangan yang bersih, stop jajan sembarangan karena dengan jajan sembarangan dapat menimbulkan bahaya untuk kesehatan seperti pusing, mual dan yang lebih berbahaya yaitu keracunan makanan, selanjutnya menjaga kebersihan kamar mandi seperti menyiram kamar mandi setelah di pakai, tidak membuang sampah di kamar mandi, menyikat kamar mandi minimal 2 kali dalam seminggu, dan bahaya jentik nyamuk.

Pemateri juga mengarahkan dan membantu untuk membersihkan lingkungan sekolah Mis Cimalik dari mulai membersihkan kelas seperti menyapu, mengepel dan merapihkan meja dan kursi, selain itu pemateri pun membantu membersihkan wc seperti menyikat wc dan memberikan wewangian, lalu membersihkan halaman sekolah bersama-sama. Adapun untuk beberapa kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Mahasiswa kkn kelompok 220 di MIS Muslimin Cimalik, yaitu :

1. Contoh cuci tangan yang baik dan benar

Sederhananya membersihkan segala jenis kotoran dan debu pada kedua belah tangan merupakan pengertian dari cuci tangan pakai sabun. Mencuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar dapat mencegah berbagai penyakit yang menyebabkan kematian. (Kemenkes, 2015). Ada beberapa cara yang paling efektif dan dapat dilakukan untuk menghilangkan kuman dari tangan salah satunya yaitu mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun. (Kemenkes, 2011). Pentingnya mencuci tangan dengan sabun juga didukung oleh who, setiap tanggal 15 oktober sering diperingati hari cuci tangan sabun sedunia (WHO,2015).

Cuci tangan yang baik dan benar dapat dilakukan dengan cara :

- 1) Membuka keran air yang mengalir dengan tangan yang bersih
- 2) Basahi tangan dengan air yang mengalir
- 3) Gunakan sabun yang mengandung antiseptik atau sabun biasa
- 4) Menggososok-gosok tangan secara menyeluruh, pastikan bawah kuku, sela-sela jari, dan bagian bawah tangan dicuci dengan bersih

- 5) Membilas tangan dengan air bersih hingga bersih dari busa sabun
- 6) Keringkan tangan dengan menggunakan handuk bersih atau tisu sekali pakai



Gambar 2 Praktik Cuci Tangan Yang Baik dan Benar

Cara itu dipraktikkan terlebih dahulu oleh salah satu pemateri dari mahasiswa kkn kelompok 2020, kemudian dipraktikkan oleh dua orang perwakilan dari siswa MIS Muslimin Cimalik.

2. Memilih Jajanan Sehat Di Lingkungan Sekolah

Menurut survey BPOM tahun 2004 menunjukkan bahwa jajanan sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan yang baik. (bpom, 2009) Dalam memberikan asupan energi dan zat gizi, makanan jajanan memberikan peranan cukup penting bagi anak usia bangku sekolah. Karena aktivitas yang banyak, maka perlu diperhatikan setiap makanan yang dikonsumsi anak sekolah. Diharapkan setiap makanan yang dikonsumsi anak sekolah bisa memberikan kontribusi asupan energi dan zat gizi yang lain yang berfungsi untuk pertumbuhan setiap anak (Sutardji, 2007).

3. Kebersihan kamar mandi/toilet sekolah

Menjaga kebersihan toilet sekolah juga termasuk dalam PHBS, kebersihan toilet sangatlah penting untuk menjaga kesehatan dan kenyamanan. Toilet sekolah yang bersih dan sehat dapat mempengaruhi tingkat kesehatan siswa dan lingkungan belajar yang baik. Ada beberapa alasan mengapa toilet sekolah dapat menunjang kesehatan siswanya

- 1) Menjaga kesehatan siswa
- 2) Menjaga penyakit menular
- 3) Menjaga lingkungan belajar yang baik
- 4) Meningkatkan kualitas pendidikan
- 5) Meningkatkan citra sekolah

Menjaga kebersihan toilet dapat dilakukan dengan cara, pertama dengan menyediakan fasilitas pembersih yang memadai di setiap toilet sekolah, seperti sabun tangan, air bersih dan tisu atau lap yang bisa digunakan. Kedua, menjaga kebersihan toilet secara rutin setiap waktu. Ketiga memberikan edukasi kepada siswa mengenai kebersihan toilet. Dan terakhir menjaga sirkulasi udara yang

baik. Pembersihan toilet secara berkala dapat membuat toilet siap digunakan sepanjang waktu.

4. Pengelolaan sampah di sekolah

Pengelolaan sampah di lingkungan sekolah merupakan suatu usaha untuk menanamkan perilaku peduli terhadap kelestarian lingkungan hidup dengan mengurangi tumpukan sampah dari sumbernya yaitu tempat sampah. Pengelolaan sampah yang diterapkan di MIS Muslimin Cimalik yaitu dengan pemilahan sampah organik dan anorganik. Pemilahan sampah dilakukan dengan memberikan edukasi dan penyediaan fasilitas tempat sampah dengan tiga kategori, antara sampah kertas dan kardus, sampah plastik dan sampah yang gampang membusuk atau organik.

5. Membersihkan ruang kelas dan lingkungan sekolah



Gambar 3 Pelaksanaan Bersih-Bersih
Bersama dengan Seluruh Siswa

Para siswa di tiap tingkat kelas dibimbing oleh seorang perwakilan dari mahasiswa kkn kelompok 220, dalam kegiatannya bersama-sama melakukan dan melihat kondisi kelas dan lingkungan sekitar sembari bersama-sama membersihkan. Tiap perwakilan mahasiswa kkn memberikan arahan kepada siswa untuk mengambil sapu dan serok untuk membersihkan ruangan kelas, bagi siswa yang belum mengerti mereka diajari bagaimana memegang sapu dan menyapu dengan benar. Kemudian para siswa disuruh mengumpulkan sampah yang terdapat dibawah kolong meja, dan membuang sampah ke tempatnya. Ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran tiap siswa akan kebersihan lingkungan sekitar.

Adapun Output dari Program Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diharapkan setelah beberapa materi dan kegiatan yang disampaikan, seluruh siswa MIS Cimalik memiliki kesadaran secara dini untuk dapat menjaga lingkungan dan dirinya sendiri agar terjaga. Para siswa diharapkan dapat mengetahui bagaimana pemilihan makanan yang bersih dan sehat, bagaimana lingkungan yang kotor dan bersih,

kemudian para siswa juga mengetahui jenis-jenis sampah dan bagaimana pengelolaan sampah tersebut.

Kemudian sebagai bentuk apresiasi dan kenang-kenangan, Mahasiswa KKN Kelompok 220 memberikan sertifikat yang diterima Kepala Sekolah MIS Cimalik dan pemberian dua Tempat Sampah untuk memisahkan sampah organik dan non organik. Hal tersebut sebagai bentuk fisik dari program Pola Hidup Bersih dan Sehat yang diharapkan dapat dijadikan motivasi untuk MIS Cimalik agar tetap menerapkan kebersihan di lingkungan sekolah.



Gambar 4 Penyerahan Sertifikat



Gambar 5 Penyerahan Tempat Sampah

E. PENUTUP

1. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi kepada siswa/i mengenai "Penerapan Program Hidup Bersih dan Sehat" dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 28 September 2023 di MIS Cimalik, sasaran dari kegiatan sosialisasi ini adalah siska/i di MIS Cimalik. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode tanya jawab, hal ini bertujuan agar siswa/i bisa interaktif. Dengan menggunakan metode ini dapat meningkatkan rasa ingin tahu pada masing-masing siswa/i sehingga membuat pemateri mengetahui seberapa jauh siswa/i mengerti terhadap materi yang telah disampaikan.

Materi yang disampaikan oleh ketiga pemateri yaitu mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar, pemilihan makanan/jajanan yang sehat, pengenalan jenis-jenis sampah dan cara pengelolaannya, serta kebersihan toilet. Dari Program Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diharapkan setelah beberapa materi dan kegiatan yang disampaikan, seluruh siswa MIS Cimalik memiliki kesadaran secara dini untuk dapat menjaga lingkungan dan dirinya sendiri agar dapat mengimplementasikan hal-hal yang sudah disampaikan oleh pemateri di kehidupan sehari-harinya. Kemudian sebagai bentuk apresiasi dan kenang-kenangan, Mahasiswa KKN Kelompok 220 memberikan sertifikat yang diterima Kepala Sekolah MIS Cimalik dan pemberian dua Tempat Sampah untuk memisahkan sampah organik dan non organik.

2. Saran

Sebagai bahan evaluasi, untuk kegiatan atau program yang akan dilaksanakan selanjutnya perlu adanya kegiatan tindak lanjut sebagai *controlling*. Karena mahasiswa sudah meninggalkan bentuk fisik seperti tempat sampah, perlu adanya tindakan tindak lanjut apakah MIS Cimalik sudah dapat mengelola sampah dengan cara memisahkan sampah organik dan non organik dengan baik.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Banyak ucapan terima kasih yang ingin penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan program ini, baik secara langsung dan tidak langsung. Penulis berterima kasih kepada pihak LP2M yang sudah berusaha mengelola kegiatan KKN ini hingga terlaksana. Kemudian kepada Dewan Pembimbing Lapangan yang sudah banyak meluangkan waktu dan pikirannya untuk memberikan dukungan baik berupa masukan dan saran dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Tak lupa juga kepada teman-teman anggota kelompok 220 yang sudah berusaha keras dengan ikhlas melakukan segala upayanya dalam menyukseskan setiap kegiatan yang berlangsung selama KKN.

G. DAFTAR PUSTAKA

- 2, Puskesmas Playen. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Sekolah*. Agustus 5, 2022. <https://playen2.puskesmas.gunungkidulkab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-di-sekolah/> (accessed September 5, 2023).
- Hospitals, Tim Medis Siloam. "Mengenal Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)." *Siloam Hospitals*, Maret 29, 2023.
- Kemendes. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015.
- Makanan), BPOM (Badan Pengawas Obat dan. *Sistem Keamanan Pangan Terpadu Jajanan Anak Sekolah*. <http://bpom.go.id>, 2009.
- Oktavia, Sativa. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Poltekkesjogja, 2020.
- Pratiwi, Prita Eka. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using*. Jember: Universitas Jember, 2015.
- Sutardji, M. Azinar. "Tingkat Konsumsi Energi dan Konsumsi Protein Hubungannya dengan Status Gizi Anak Asuh Usia 10-18 Tahun." *Jurnal Kemas No 2 Vol 2*, 2007: 168-173.
- WHO. *Cleans Hands Protect Against Infections*. WHO, 2023.