

SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENCEGAH PENYAKIT MENULAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Citra Dewi Salasanti^{1*}, Taufik Hidayat¹, Ade Yeni Aprillia¹, Vera Nurviana¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

*Korespondensi: citrasalasanti@gmail.com

ABSTRACT

Schools are environments particularly vulnerable to the spread of infectious diseases. To mitigate this risk, promoting clean and healthy living behavior (CHLB) is an essential step. As a preventive measure, a socialization program on the importance of CHLB was conducted for students at SDN 2 Sandingtaman Panjalu, specifically targeting grades 4, 5, and 6. The activities included material presentations, educational video screenings, and interactive games to engage students' interests. The program's effectiveness was evaluated by measuring students' knowledge through pre-test and post-test assessments, analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test statistical method. The results showed a significance value of $p < 0.05$, indicating a significant improvement in students' understanding of the importance of clean and healthy living behavior. The socialization program was well-executed, received positive responses from participants, and proved effective in enhancing students' understanding of CHLB as a preventive measure against the spread of infectious diseases. It is recommended that sustainable CHLB programs be conducted, involving teachers and parents in monitoring, and reinforcing healthy living habits both at school and at home.

Keywords: Socialization, PHBS, Prevention, Infectious Diseases

ABSTRAK

Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang rentan terhadap penyebaran penyakit menular. Untuk mengurangi risiko tersebut, penerapan pola hidup bersih dan sehat menjadi langkah penting. Sebagai upaya pencegahan, dilakukan sosialisasi tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat kepada siswa SDN 2 Sandingtaman Panjalu, dengan peserta siswa kelas 4, 5, dan 6. Kegiatan dilakukan melalui presentasi materi, pemutaran video edukatif, dan permainan interaktif untuk menarik minat siswa. Evaluasi keberhasilan dilakukan dengan mengukur pengetahuan siswa melalui *pre-test* dan *post-test*, yang dianalisis menggunakan metode statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan baik, mendapatkan respons positif dari peserta, dan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS sebagai langkah pencegahan penyebaran penyakit menular. Diharapkan dilakukan sosialisasi PHBS yang berkelanjutan dengan mengikutsertakan guru dan orang tua dalam pengawasan serta penguatan kebiasaan hidup sehat di sekolah dan rumah.

Kata Kunci: Sosialisasi, PHBS; Pencegahan, Penyakit Menular

PENDAHULUAN

Kasus penularan penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup kurang sehat dan kontak dengan individu yang terinfeksi menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat. Penyakit menular sering kali menjadi tantangan kesehatan yang dihadapi anak-anak usia sekolah dasar. Lingkungan sekolah, sebagai tempat interaksi sehari-hari siswa, memiliki potensi tinggi dalam penyebaran berbagai penyakit menular, seperti diare, ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut), dan cacangan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi ISPA paling tinggi ditemukan pada anak balita (usia 1-4 tahun) sebesar 8%, diikuti bayi (<1 tahun) dengan 7,4%, dan anak usia sekolah (5-14 tahun) sebesar 4,9% (Kemenkes RI, 2019). Gejala ISPA dapat mengganggu aktivitas harian anak-anak, sehingga menjadi salah satu alasan utama ketidakhadiran siswa di sekolah (Pangemanan dkk., 2018).

Penerapan perilaku hidup sehat, seperti menerapkan etika batuk dan mencuci tangan dengan benar, dapat membantu memutus rantai penularan infeksi (Ochs, 2013). Menurut data Riskesdas tahun 2013, hanya

49,8% rumah tangga di Indonesia yang mencuci tangan dengan sabun, yang menjadi salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Kemenkes RI, 2019). Angka yang masih rendah ini menunjukkan tingginya risiko masyarakat terhadap penyakit menular, terutama pada kelompok bayi, anak usia sekolah, dan lansia (Pangemanan dkk., 2018).

Penerapan PHBS di sekolah terbukti dapat menurunkan risiko penyebaran penyakit menular. Penerapan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun secara teratur dapat menurunkan risiko diare hingga 40% dan infeksi saluran pernapasan hingga 20% (Sunardi & Ruhyannuddin, 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa sekolah yang secara aktif mengedukasi siswa mengenai PHBS mengalami penurunan angka absensi siswa akibat sakit (Hidayat dkk., 2024).

Melalui sosialisasi PHBS, siswa diajarkan untuk memahami dan menerapkan berbagai kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan fasilitas sekolah, serta membuang sampah pada tempatnya. Upaya ini bukan hanya membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat tetapi juga membangun kesadaran siswa mengenai pentingnya kebersihan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan sosialisasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyebaran penyakit menular dilaksanakan di SDN Sandingtaman 2, Kecamatan Panjalu, Kabupaten Ciamis. Peserta sosialisasi ini adalah siswa kelas 4, 5, dan 6. Siswa kelas 4, 5, dan 6 dipilih sebagai responden dikarenakan pada usia 9 – 13 tahun dinilai memiliki kemampuan pemusatan perhatian dan berpikir lebih banyak dan luas (Sabani, 2019). Kegiatan sosialisasi ini dilakukan saat awal pemberlakuan pembelajaran tatap muka di sekolah sehingga siswa kelas 4, 5, dan 6 yang hadir yang menjadi peserta kegiatan sosialisasi. Materi sosialisasi diberikan melalui presentasi, pemutaran video edukasi mengenai kebersihan diri dan pembagian hand sanitizer. Topik yang disampaikan mencakup panduan mencuci tangan dengan benar, cara penggunaan masker yang tepat, etika batuk dan bersin, dan langkah-langkah menyikat gigi yang benar. Ketercapaian tujuan kegiatan dievaluasi dengan membandingkan hasil kuesioner yang diisi oleh siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) menerima materi. Hasil *pre* dan *post test* dianalisis menggunakan SPSS dengan metode uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat siswa memperoleh pendidikan formal, tetapi juga menjadi area yang rentan terhadap penyebaran penyakit. Interaksi sehari-hari antara siswa dan antara siswa dan guru, seringkali meningkatkan risiko paparan penyebab penyakit yang dapat terbawa hingga ke rumah. Beragam penyakit yang kerap menyerang anak usia sekolah, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, seringkali berkaitan erat dengan kurangnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ((Larira dkk., 2021). Oleh sebab itu, penerapan PHBS sangat penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, sekaligus mendukung siswa mencapai prestasi akademik yang optimal (Rusneni & Erlina4, 2024).

Anak-anak sekolah dasar cenderung bermain dan berkumpul dalam kelompok, menciptakan kondisi dengan kepadatan tinggi dan interaksi interpersonal yang intens. Situasi ini dapat mempermudah penyebaran penyakit menular jika tidak dilakukan upaya pengendalian yang memadai. Sebagai tempat berkumpulnya anak-anak dengan tingkat kerentanan tinggi, sekolah dasar menjadi lokasi yang berpotensi terjadi penyebaran wabah (Hapsari dkk., 2023). Penyakit menular yang menyebar di lingkungan sekolah tidak hanya mengganggu proses pembelajaran dan menimbulkan dampak sosial yang merugikan, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa secara signifikan (Hapsari dkk., 2023).

Kegiatan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diberikan kepada siswa kelas 4, 5, dan 6 di SD Sandingtaman 2 Panjalu sebagai upaya membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Anak-anak dibekali wawasan tentang pentingnya PHBS serta manfaatnya untuk mencegah berbagai masalah kesehatan. Pemahaman ini disampaikan melalui berbagai aktivitas, seperti ceramah, pemutaran video tentang cara mencuci tangan, memakai masker, etika batuk dan bersin, dan menggosok gigi yang benar, dan diikuti

dengan permainan yang menyenangkan. Materi yang diberikan didasarkan pada berbagai hasil studi yang menunjukkan bahwa PHBS efektif dalam mencegah penyebaran penyakit menular, termasuk menjaga kebersihan tangan, mencuci tangan dengan sabun, mempraktikkan etika batuk dan bersin, serta menjaga kebersihan lingkungan (Iman, 2024).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah praktis dan efektif untuk mencegah penyebaran penyakit menular. Contoh sederhana penerapan PHBS adalah mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, yang terbukti dapat mengurangi risiko penyakit seperti diare hingga 50% dan ISPA hingga 45% (Sabrina dkk., 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa praktik ini mampu menurunkan kejadian diare hingga 30%, terutama pada anak-anak usia sekolah dasar (Luby dkk., 2011). Selain itu, edukasi berkelanjutan tentang PHBS di sekolah membantu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, yang berkontribusi pada penurunan kasus penyakit seperti infeksi saluran pernapasan akut (World Health Organization, 2022). Dengan demikian, penerapan PHBS melalui program sosialisasi yang efektif di sekolah dasar menjadi langkah penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan kondusif.

Batuk dan bersin merupakan refleks tubuh untuk mengeluarkan zat asing dalam saluran pernapasan. Saat batuk dan bersin, akan terciprat keluar droplet yang mengandung bakteri atau virus penyebab ISPA yang disebarkan melalui udara. Pemutusan penularan ISPA salah satunya dapat dilakukan dengan mengimplementasikan etika bersin dan batuk dengan benar. Etika batuk dan bersin yang tepat meliputi beberapa langkah, seperti mengenakan masker saat sedang flu atau batuk, menggunakan tisu untuk menutup hidung dan mulut, lalu membuangnya ke tempat sampah tertutup. Jika tidak tersedia masker atau tisu, batuk atau bersin dapat ditutup menggunakan lengan atas bagian dalam atau siku. Setelah itu, penting untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau membersihkannya dengan hand sanitizer berbasis alkohol. (Ramadhani & Lingga, 2023).

Tabel 1 Hasil pengisian kuesioner pada saat *pre* dan *post test*

Hasil <i>Pre Test</i>	Hasil <i>Post Test</i>	Uji Wilcoxon
11,5 ± 8 - 15	15 ± 9 - 15	$p = 0,000$
Uji normalitas $p = 0,010$	Uji normalitas $p = 0,000$	

Sebelum melaksanakan penyuluhan tentang PHBS (panduan mencuci tangan dengan benar, cara penggunaan masker yang tepat, etika batuk dan bersin, dan langkah-langkah menyikat gigi yang benar), pemateri mengajukan beberapa pertanyaan lisan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN Sandingtaman 2 Panjalu. Dari jawaban yang diberikan, sebagian siswa menjawab dengan benar, sebagian lainnya salah, dan ada yang tidak menjawab sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan pengetahuan siswa tentang PHBS tergolong cukup baik. Untuk mengevaluasi apakah materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik, dilakukan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah sosialisasi. Hasil analisis *pre* dan *post test* diuji dengan SPSS dengan hasil dapat dilihat pada Tabel 1. Pertama, test normalitas dilakukan pada data skor *pre* dan *post test* dengan hasil kedua *test* menunjukkan nilai normalitas dengan $p < 0,05$ yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu data tidak dapat dianalisis menggunakan metode uji t berpasangan sehingga dilakukan analisis menggunakan metode uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan hasil nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang menandakan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah menerima materi. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait PHBS.

Hasil tersebut sejalan dengan definisi penyuluhan kesehatan, yaitu kegiatan pendidikan yang bertujuan memberikan informasi, menanamkan keyakinan, serta membangun kesadaran masyarakat agar memahami dan menerapkan anjuran terkait kesehatan, yang pada akhirnya meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Rachmawati, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa edukasi PHBS berpengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan anak usia sekolah. Oleh sebab itu, disarankan agar pemerintah terus

mengedukasi PHBS secara rutin dan berkelanjutan melalui media sosial untuk meningkatkan pemahaman anak tentang PHBS (Yunika dkk., 2022). Sebagai bentuk dukungan, kegiatan sosialisasi di SDN Sandingtaman 2 Panjalu ini juga disertai dengan pembagian hand sanitizer kepada siswa dan pihak sekolah.



(a)



(b)



(c)

Gambar 1. Dokumentasi kegiatan; (a). Siswa kelas 4 – 6 peserta sosialisasi, (b). Sosialisasi tentang PHBS, (c). Produk hand sanitizer yang dibagikan

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencegah penularan penyakit menular dengan peserta yang merupakan siswa-siswi SD Sandingtaman 2 Kelas 4, 5, dan 6 sangat antusias dalam hal menyimak penjelasan dengan baik dan penuh semangat dan ceria saat diminta untuk mempraktekkan kembali cara mencuci tangan, cara memakai masker, etika batuk dan bersin, dan cara menggosok gigi dengan baik. Sesuai dengan analisis hasil kuesioner pada *pre* dan *post test* dengan metode *Wilcoxon Signed Rank Test* ($p < 0,05$), semua peserta merasakan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

- Hapsari, R., Anjarwati, D. U., Suwanto, Y. A., Firmanti, S. C., Lestari, E. S., Hadi, P., Farida, H., & Prihatiningsih, T. (2023). Pengenalan dan Pencegahan Infeksi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Proactive*, 2(1), 21–25.
- Hidayat, S., Kusumawardhani, A. R., Panjaitan, J. K., Amung, M. M., & Sugiarto, A. R. (2024). Implementasi Program Sosialisasi PHBS Untuk Meningkatkan Kesadaran Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah Dasar Satap 2 Desa Cemarajaya. *Jurnal Ilmiah Karawang (JIKA)*, 2(1), 8–17. <https://jika.karawangkab.go.id>
- Iman, D. P. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT. *Indonesian Journal of Early Childhood Education (IJECE)*, 4(1), 23–37.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Larira, D. M., Rasmiati, K., & Mien. (2021). Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 1(2), 16–20.

- Luby, S. P., Halder, A. K., Huda, T. M. N., Unicomb, L., & Johnston, R. B. (2011). Using Child Health Outcomes to Identify Effective Measures of Handwashing. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 85(5), 882–892.
- Ochs, G. (2013). *Study Guide for Fundamentals of Nursing* (8 ed.). Elsevier Inc.
- Pangemanan, A., Yunus, J., & Roringpandey, R. (2018). Pencegahan dan Pengendalian Infeksi pada Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Binong dan Kelapa Dua. *Prosiding PKM-CSR*, 1, 1153–1158.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media.
- Ramadhani, H., & Lingga, F. D. P. (2023). Upaya Pencegahan Penyebaran Penyakit Dengan Menerapkan Etika Batuk dan Bersin. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1), 35–38.
- Rusneni, & Erlina4. (2024). Pengaruh Edukasi tentang PHBS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 6 Tambun. *Salando Health Journal*, 2(2), 22–28. <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/snj>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100. <https://jurnaldidaktika.org>
- Sabrina, T., Hestningsih, T., & Zanaria, R. (2020). Upaya Pencegahan Penyakit Diare dengan Metode Enam Langkah Cuci Tangan yang Benar pada Santri Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.32539/hummed.v1i1.11>
- Sunardi, & Ruhyanuddin, F. (2017). Perilaku Mencuci Tangan Berdampak pada Insiden Diare pada Anak Usia Sekolah di Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 85–95. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>
- World Health Organization. (2022). *Global handwashing day: Clean hands – A recipe for health*.
- Yunika, R. P., Fariqi, M. Z. Al, Cahyadi, I., Yunita, L., & Rahmiati, B. F. (2022). Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Tingkat Pengetahuan pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 28–32. <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS>