

Penguatan Kapabilitas: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak

Sumi Lestari^{1*}, Khoirul Anam², Intan Rahmawati³ Dewi Puri Astiti⁴

^{1,3,4} Program Studi Psikologi, FISIP, Universitas Brawijaya Indonesia

² Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Indonesia

*Corresponding author: lestari.sumi@ub.ac.id

Abstrak

Kesehatan merupakan kunci utama dalam meraih kesejahteraan manusia, karena itulah menjaga kesehatan fisik dan mental merupakan hal mutlak dalam menjalani hidup sehari-hari dan perlu ditanamkan sejak dini untuk memiliki karakter yang kuat dan sehat. Sehat merupakan suatu keadaan individu sejahtera secara optimal pada kondisi biopsikososial (fisik, mental, dan social) untuk mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan secara optimal dalam rentang kehidupan. Tujuan implementasi psikoedukasi tentang penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat adalah meningkatkan pengetahuan, keadasaran dan kemandirian pada anak sejak dini. Metode psikoedukasi ini dengan menggunakan platform luring atau offline yang diselenggarakan pada hari sabtu tanggal 15 Juni 2024, dalam kegiatan ini berkolaborasi dengan BPBD Malang, SDN 1 Slampearejo Jabung dan melibatkan peserta didik kelas 1 SD dengan jumlah responden 37 peserta didik, dimana seluruh responden memperoleh materi dan reward. Berdasarkan hasil analisis SWOT peserta didik memperoleh pengetahuan dan mampu menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat dengan cara menggosok gigi, mencuci tangan menggunakan sabun dan memotong kuku. Implikasi dalam kegiatan ini adalah memberikan kesadaran kepada orang tua untuk menanamkan, mengajarkan, memberikan contoh dan membiasakan anak-anak berperilaku sehat dalam menjalani hidup sehari-hari.

Kata Kunci: hidup bersih, hidup sehat, penguatan kapabilitas.

Abstract

Health is the primary key to achieving human well-being. Therefore, maintaining physical and mental health is essential in daily life and should be instilled from an early age to develop strong and healthy character. Health is an optimal state of individual well-being in the biopsychosocial aspects (physical, mental, and social), enabling optimal growth and development throughout the lifespan. The purpose of implementing psychoeducation on strengthening the capabilities of clean and healthy living behavior is to increase knowledge, awareness and independence in children from an early age. This psychoeducation method uses an offline platform which was held on Saturday, June 15, 2024, in this activity collaborating with BPBD Malang, SDN 1 Slampearejo Jabung and involving grade 1 elementary school students with 37 respondents, where all respondents received materials and rewards. Based on the results of the SWOT analysis, students gained knowledge and are able to practice clean and healthy living behaviors by brushing their teeth, washing their hands with soap, and cutting their nails. The implication of this activity is to raise awareness among parents to instill, teach, set an example, and habituate their children to practice healthy behaviors in their daily lives.

Keyword: clean living, healthy living, strengthening capabilities.

Submitted: 2024-03-14

Revision: 2024-05-25

Accepted: 2024-06-30



LATAR BELAKANG

Menurut Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 definisi kesehatan merupakan suatu keadaan ketika individu dalam keadaan sehat dari segi fisik, social, mental dan spiritual sehingga dapat produktif secara social dan ekonomi. Hal ini selaras dengan dasar negara Indonesia yakni Pancasila dan Undang-Undang Dasar Reruplik Indonesia tahun 1945 yang menyebutkan bahwa “kesehatan merupakan hak asasi manusia, dimana salah satu cita cita dari bangsa Indonesia adalah Kesehatan yang sejahtera dapat terwujud” (Departemen Republik Indonesia, 2009). Derajat kesehatan dapat terwujud dengan baik dengan salah satu cara melalui Pembangunan kesehatan supaya seluruh masyarakat atau individu memiliki kesadaran akan kesehatan dan berpartisipasi secara aktif dalam mewujudkan kesehatan diri (Aulina, 2018). Sedangkan menurut WHO sehat merupakan suatu kondisi individu yang terbebas dari segala penyakit fisik, mental, spiritual maupun sosial. Lebih lanjut (Fadila & Rachmayanti, 2021) menjelaskan bahwasanya sehat adalah kondisi individu yang Sejahtera secara optimal dari perspektif fisik, mental, social dan bahkan spiritual yang mutlak dimiliki oleh individu agar dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidupnya.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam mewujudkan dan membentuk individu hidup bersih dan sehat dengan melalui program promosi kesehatan berupa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilaksanakan secara rutin dan teratur. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu, kelompok ataupun masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mereka secara mandiri agar dapat berperan aktif dalam kegiatan social atau masyarakat dalam kesehatan. Tujuan dilaksanakannya edukasi berupa promosi kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah adalah untuk menciptakan kehidupan sekolah yang bersih dan sehat, peserta didik dan guru terbebas dari segala penyakit dan virus (Novitasari, 2018).

Dalam mewujudkan cita-cita bangsa Inonesia yakni kesehatan kepada individu dan Masyarakat maka pemerintah memberikan perhatian khusus tentang perilaku hidup sehat. Hal ini disebabkan perialku hidup bersih dan sehat (PHBS) dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015-2030. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat dalam SDGs merupakan salah satu upaya tindakan preventif atau upaya pencegahan yang berimbas pada

peningkatan kesehatan pada level individu, keluarga, masyarakat dan sekolah (Kemenkes RI, 2016).

Penanaman PHBS perlu dilakukan sedini mungkin sebagai dasar pembentukan kebiasaan yang menetap sehingga menjadi karakter dan kepribadian mereka. Sedini mungkin, anak diberikan kesempatan belajar agar mereka mampu memahami dan mandiri terhadap kesehatan diri maupun orang lain serta mengenal dunia kehidupan nyata. Dengan penanaman kesadaran kesehatan sedini mungkin diharapkan anak memiliki kebiasaan positif dan baik untuk membentuk kepribadian diri. Penanaman, pembiasaan hidup bersih dan sehat sejak kecil penting dilakukan karena masa anak merupakan masa rawan terhadap virus dan penyakit karena daya tahan atau *antibody* anak tidak sekuat orang dewasa (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Pembiasaan sejak kecil tentang hidup bersih dan sehat perlu diberikan karena akan membentuk kehidupan sehat yang akan dibawa hingga dewasa.

Pendidikan kesehatan wajib dan harus diberikan dan tanamkan kepada seluruh individu dalam rentang usia perkembangannya kepada setiap individu dalam setiap pertumbuhan dan perkembangannya (Moerad et al., 2019). Kebersihan diri dan lingkungan sekitar merupakan kunci utama dalam mewujudkan tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Karena itulah menjaga kebersihan dan kesehatan diri maupun lingkungan penting (Departemen Republik Indonesia 2009, 2009) diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti contohnya mandi, mencuci baju atau pakaian, memotong kuku, menggosok gigi, mencuci tangan dengan menggunakan sabun, membuang sampah pada tempatnya dan aktivitas perilaku sehat lainnya yang berdampak positif pada diri maupun orang lain. Pembiasaan perilaku positif akan menjadi perilaku menetap pada individu hingga akhir hayatnya (Umaroh et al., 2016).

Anak-anak yang dalam kondisi kesehatan fisik maupun psikis yang optimal maka akan mengalami pertumbuhan secara optimal, sesuai dengan standar kesehatan anak pada umumnya dan berkembang sesuai dengan tahapan perkembangannya. Selain itu anak yang memiliki kondisi kesehatan yang optimal akan menunjukkan perilaku ceria, riang, berteriak, bergerak secara kesit berlari-lari, mampu meloncat dan tidak tahan berdiam diri, karena masa anak adalah masa bermain dan bereksplorasi (Safitri & Harun, 2020). Lebih lanjut menurut Suryani & Syahputra (2021) menjelaskan bahwa anak yang sehat biasanya memiliki masa pertumbuhan dan perkembangan yang runtut dan baik yakni dapat tumbuh dan berkembang

secara maksimal berdasarkan kronologis usia yang dimiliki masing-masing anak secara simultan akan berdampak terhadap kematangan individu sesuai dengan usianya. Perkembangan kognisi, fisik dan sosialnya dapat secara maksimal berkembang dengan baik tanpa adanya hambatan yang berarti.

Priyo & Priyanto (2018) menyatakan bahwasannya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sebuah pembiasaan yang dapat membentuk pola hidup individu, keluarga dan masyarakat dalam mewujudkan kesehatan fisik, psikologis dan interaksi social masyarakat supaya dapat terbebas dari segala gangguan atau penyakit sehingga mampu berkontribusi aktif terhadap kegiatan kesehatan di lingkungan sekitarnya. Lebih lanjut terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi implementasi hidup bersih dan sehat diantaranya adalah membiasakan sarapan pagi, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dengan menggunakan sabun, selain itu membiasakan diri dengan membersihkan diri dengan cara mandi secara teratur, membersihkan gigi dan mulut dengan cara menggosok gigi, memperhatikan kebersihan pakaian, memotong kuku dan memperhatikan faktor kebersihan lingkungan seperti membersihkan tempat tinggal, membuang sampah pada tempatnya dan lain sebagainya (Ningsih et al., 2024); Fadila & Rachmayanti, 2021).

Dengan digalakkannya implementasi promosi kesehatan, edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan, memakan makanan yang bergizi bebas dari pengawet, pewarna dan perasa guna menjaga imunitas tubuh agar tetap stabil, berolahraga dan menjaga lingkungan dengan baik seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan sekitar sebagai bentuk ikhtiar untuk mencegah terjangkitnya virus pada individu dan meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat pada umumnya diberbagai setting yakni sekolah, lingkungan dan keluarga (Achmadi, 2013).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sebuah tindakan yang dilakukan individu dengan penuh kesadaran sebagai bentuk pembelajaran untuk meraih kesehatan. Pembelajaran bermanfaat untuk menanamkan sedini mungkin untuk menolong diri individu maupun orang lain dalam ranah kesehatan. Selain itu, PHBS bermaksud guna mensupport atau memeberikan dukungan dan memfasilitasi anak untuk berperan penting dalam merealisasikan kesehatan kebugaran tubuhnya guna membentuk system kekebalan

tubuh yang optimal sehingga terwujudnya sistem kesehatan yang baik yakni sehat fisik, mental, social, dan spiritual ((Umaroh et al., 2016). Hal ini senada dengan (Ningsih et al., 2024) perilaku hidup bersih dan sehat merupakan bentuk implementasi pembelajaran, pembiasaan bagi individu, keluarga dan masyarakat dalam rangka mewujudkan dan meningkatkan pengetahuan dan diwujudkan dengan perilaku kesehatan dalam kehidupan sehingga mampu menolong dirinya maupu orang lain di bidang kesehatan dan dapat berperan secara aktif dalam kesehatan masyarakat.

Sedangkan implementasi program hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sebuah program di bidang kesehatan yang bertujuan untuk membering pengetahuan, pengalaman atau menyadarkan arti pentingnya kesehatan bagi individu, kelompok dan masyarakat, dengan memberikan kesempatan kepada individu dan masyarakat untuk mendapatkan informasi, pengetahuan, edukasi dengan beragam bentuk dan metode seperti promosi kesehatan, edukasi kesehatan, penyuluhan kesehatan dan pemberdayaan kesehatan pada individu maupun masyarakat dari segala rentang usia perkembangan dari masa anak hingga lansia ((Safitri & Harun, 2020). Tujuan kegiatan promosi kesehatan untuk meningkatkan derajat pengetahuan dan diwujudkan melalui perilaku nyata dengan beragam pendekatan yakni advokasi, pembinaan atau pemberdayaan social dan masyarakat sebagai bentuk tindakan konkrit untuk membekali masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatan dan cara hidup sehat guna memperoleh status kesehatan pada diri individu maupun masyarakat pada umumnya (Novitasari, 2018).

Pada prinsipnya bahwa, PHBS merupakan bentuk tindakan faktual untuk memperoleh kondisi sehat (Boekosoe, 2020). Pengetahuan merupakan sebuah reaksi dari pemaknaan dari hasil pembelajaran, pengetahuan merupakan ranah abstraksi dari kognisi individu dan dapat diejawantahkan dalam bentuk perilaku nyata (Azam dkk, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat dapat terbentuk disebabkan karena adanya pengetahuan, pengalaman dari inidividu tentang kesehatan (Butarbutar, 2018).

Chandra et al., (2017) menjelaskan bahwa implementasi promosi kesehatan berupa PHBS merupakan suatu bentuk konkrit dalam menciptakan dan membiasakan hidup yang berorientasi pada kebersihan dan kesehatan diri di masyarakat, supaya dapat hidup mandiri dalam rangka melakukan Upaya preventif dan menanggulangi problem-problem kesehatan

yang terjadi. Oleh sebab itulah, edukasi PHBS diimplementasikan dengan menggunakan beragam cara diantaranya adalah pemberdayaan, edukasi dan promosi kesehatan kepada individu maupun masyarakat.

Promosi kesehatan dilaksanakan sebagai bentuk kepedulian antar sesama untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan pada individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat agar mengetahui mau dan mampu menerapkan perilaku kesehatan dalam rentang hidupnya sebagai bentuk tindakan preventif dan menangani masalah-masalah kesehatan secara mandiri. Lebih lanjut (Lestari & Wahyudianto, 2022) menjelaskan bahwasannya promosi kesehatan sebagai bentuk edukasi kepada Masyarakat untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan baru melalui pembelajaran yang diberikan. Sedangkan edukasi kesehatan merupakan upaya yang direncanakan secara matang dan baik untuk menciptakan peluang bagi individu dan kelompok untuk meningkatkan literasi dan keterampilan serta pengetahuan tentang kesehatan (Lestari et al., 2023)

METODE PELAKSANAAN

Implementasi pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dosen kepada masyarakat khususnya siswa siswi atau peserta didik dengan menggunakan platform *offline* atau *face to face*, dengan tujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masa anak-anak khususnya. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2024 yang diikuti oleh 37 Peserta didik kelas 1 SDN Slamparejo 1 Jabung. Selain itu peserta yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan ini memperoleh sikat gigi, pasta gigi, susu, makanan sehat dan makan nasi berserta lauk pauknya. Lebih jelasnya tertuang dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan tentang penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat pada anak.

No	Aktivitas	Manfaat	Respon dan prosedur
1	Sikat gigi dengan benar dan menyenangkan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dapat mengoptimalisasi pertumbuhan gigi dengan baik ▪ Menghindari penumpukan plak yang mengakibatkan kerusakan pada gigi dan 	<p>Prosedur ; peserta didik diberikan masing-masing sikat gigi dan pasta gigi, kemudian satu persatu menggosok gigi di wastafel depan ruang kelas</p> <p>Respon: Peserta didik sangat</p>

	gangguan kesehatan gigi dan mulut	antusias karena mereka memperoleh sikat gigi dan pasta gigi beserta hadiah di dalamnya, mereka berebut untuk meminta antrian sikat gigi lebih dahulu.
2	Memotong kuku	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mencegah gigi berlubang dan mengoptimalkan tumbuh kembang pada anak ▪ Mencegah penyebaran infeksi bakteri pada kuku tangan atau kuku kaki ▪ Mencegah keracunan ▪ Mengurangi cidera ▪ Mencegah kesehatan sistem pencernaan ▪ Mencegah penebalan kulit di sekitar jari <p>Prosedur: peserta didik diminta meletakkan kedua tangan dengan jari-jari terbuka untuk melihat kuku mereka satu persatu, kemudian bagi peserta didik yang memiliki kuku panjang diminta mengantri untuk memotong kukunya, setelah kegiatan memotong kuku selesai maka peserta didik memperoleh bingkisan berupa susu dan makanan sehat.</p> <p>Repon: peserta didik sangat senang dan bahagia mengikuti kegiatan tersebut.</p>
3	Mencuci tangan dengan sabun	<p>Menurut <i>Center for Deases Control and Prevention (CDC)</i> Amerika Serikat, mencuci tangan dengan sabun cuci tangan bisa menghilangkan kuman jauh lebih efektif. Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dapat melindungi 1 dari 3 anak yang mengalami sakit diare, dan hampir 1 dari 5 anak dengan infeksi saluran pernapasan seperti pneumonia</p> <p>Prosedur: peserta didik diminta untuk duduk anteng dan memperhatikan cara mencuci tangan dengan benar dan menggunakan sabun, tahapan-tahapan dipraktikkan di depan peserta didik, kemudian peserta didik diberikan kesempatan untuk memperagakan setelah mereka memperhatikan langkah-langkah yang diberikan. Tahap terakhir peserta didik diminta untuk menerapkan cuci tangan dengan benar dan menggunakan sabun setelah itu mereka diberikan makan siang dan diajak untuk doa bersama untuk makan siang.</p> <p>Respon: peserta didik sangat senang dan gembira bahkan mereka sambil bernyanyi riang gembira.</p>

Berikut ini hasil analisis kebutuhan sebelum dilaksanakannya edukasi tentang penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat pada anak.

Tabel 2. Analisis kebutuhan dengan menggunakan pendekatan SWOT (Kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman)

Strength/kekuatan	Weakness/kelemahan	Opportunities/peluang	Threats/ancaman
Masa anak-anak adalah masa emas atau disebut dengan gold age yang Dimana ketika orang tua atau lingkungan memberikan pembelajaran maka informasi tersebut akan tersimpan dalam long term memorynya (LTM) seperti kata pepatah ‘melukis di atas batu’	Keterbatasan waktu orang tua dalam mendampingi dan memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam menanamkan hidup bersih dan sehat sejak dini	Masa anak-anak adalah masa modelling dan imitasi sehingga mereka sangat mudah meniru perilaku orang lain untuk membentuk karakter dirinya.	Jika anak tidak diarahkan, didampingi dan diberikan pengetahuan sejak dini maka akan menjadi pribadi yang tidak menyadari akan perilaku hidup bersih dan sehat dan cenderung abai terhadap kesehatan diri maupun orang lain

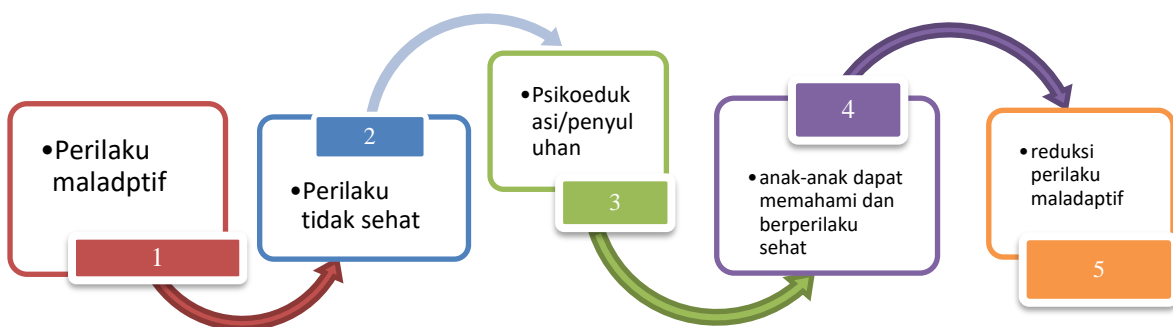
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti 37 peserta didik dari kelas 1 SD Slamparejo Jabung, kegiatan ini dilaksanakan di hari sabtu secara luring atau *face to face* di sekolah dan bertepatan para peserta didik telah selesai mengadakan ujian kenaikan kelas, sehingga mereka memiliki waktu yang cukup leluasa mengikuti kegiatan ini. Pada kegiatan edukasi dengan menggunakan platform luring atau *offline* dapat berjalan dengan lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan hingga selesai bahkan diiringi dengan bernyanyi dan menari serta bermain tepuk tangan beserta *ice breaking* lainnya. Setelah implementasi kegiatan dilakukan wawancara kepada lima peserta didik untuk mengetahui manfaat dan kesan implementasi kegiatan edukasi tersebut. Kemudian hasil wawancara akan dianalisis dengan menggunakan metode SWOT sebagai bentuk evaluasi kegiatan. Berikut gambaran umum pelaksanaan kegiatan edukasi penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat pada anak di SDN 1 Slamparejo Jabung;

Tabel 3. Implementasi edukasi penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat pada anak.

No	Kegiatan	Keterangan
1	Pembukaan	Perkenalan antara peserta dengan pemateri
2	Ice breaking	Pemberian ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman bagi peserta didik diantaranya adalah bertepuk tangan, bernyanyi dan menari
3	Materi	Memberikan materi tentang pentingnya sikat gigi dengan benar, memotong kuku, dan mencuci tangan menggunakan sabun
4	Tanya jawab	Sesi tanya jawab dilanjutkan dengan tujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik informasi yang belum dipahami dan yang ingin ditanyakan
5	Implementasi kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mempraktikkan menggosok gigi satu persatu di depan kelas 2. Peserta didik diberikan kesempatan memotong kukunya dengan difasilitasi oleh fasilitatornya. 3. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mencuci tangan dengan benar dan menggunakan sabun
6	Penutupan	Ditutup dengan mencuci tangan dan makan Bersama-sama
7	Wawancara	Wawancara kepada lima peserta didik untuk mengetahui manfaat dan kesan implementasi kegiatan edukasi tentang penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat
8	Evaluasi Kegiatan	Melakukan analisis SWOT guna mengevaluasi kegiatan implementasi edukasi penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat

Secara garis besar tujuan dilaksanakan edukasi tentang penguatan kapabilitas hidup bersih dan sehat pada anak tergambar pada alur di bawah ini.



Gambar 1 alur kegiatan penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat pada anak

Berikut ini beberapa implementasi kegiatan implementasi edukasi penguatan kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat pada anak.



Gambar 2. Praktik salah satu perilaku hidup bersih dan sehat yakni menggosok gigi

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan tiga jalur yakni evaluasi di awal, evaluasi proses kegiatan berlangsung dan evaluasi akhir saat kegiatan sudah selesai dilakukan wawancara kepada peserta didik. Monitoring dan evaluasi kegiatan diperoleh dari hasil wawancara yang disusun dalam bentuk analisis SWOT setelah dilaksanakan kegiatan ini:

- a. **Strength** atau Kekuatan dalam kegiatan ini adalah menyajikan kegiatan dengan menyenangkan, dengan menggunakan permainan atau game serta tepuk tangan, bernyanyi menjadikan kegiatan semakin menyenangkan dan membuat peserta didik tertarik serta tidak membosankan
- b. **Weakness** atau kelemahan tidak dapat menyajikan perilaku hidup bersih dan sehat lebih kompleks dan banyak karena dikawatirkan peserta didik akan mengalami kebosanan jika banyak informasi dan materi yang diberikan, sehingga dalam kegiatan ini hanya memberikan beberapa perilaku hidup bersih dan sehat diantaranya adalah menggosok gigi dengan benar agar tidak merusak gigi dan struktur gusi ke depannya, mencuci tangan dengan menggunakan sabun dengan tujuan untuk menghindari atau mencegah kuman yang menempel di tangan dan memotong kuku guna menghindari penularan infeksi

melalui kuman yang menempel di tangan.

- c. **Opportunities** atau peluang yang dapat dioptimalkan dalam kegiatan ini adalah daya tangkap dan antusiasme dari peserta didik diharapkan mampu menambah pengetahuan dan kesadaran mereka akan hidup bersih dan sehat khususnya kesadaran pentingnya menggosok gigi, memotong kuku dan mencuci tangan dengan menggunakan sabun.
- d. **Threats** atau ancaman setelah kegiatan selesai anak akan lupa bagaimana menerapkan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan analisis SWOT di atas pemberian edukasi kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah atau kepada peserta didik memiliki keunggulan ataupun manfaat besar diantaranya adalah Sekolah dapat membentuk dan mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat dan bersih, meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan dalam proses belajar mengajar di sekolah serta guru dan lingkungan sekolah menjadi bersih dan sehat (Zainal & Musniati, 2020) Hal ini diperkuat oleh (Suhendy et al., 2023) menjelaskan bahwa manfaat implementasi perilaku hidup bersih dan sehat adalah mencegah penyakit infeksi, mendukung tumbuh kembang pada anak dan mencegah stunting.

Perilaku hidup bersih dan sehat pada prinsipnya sebagai bentuk usaha untuk berbagi informasi dan pengalaman mengenai pola perilaku hidup sehat pada individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan strategi komunikasi sebagai media dalam menyampaikan informasi. Terdapat beberapa informasi yang dapat disampaikan seperti informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dan orang lain, bentuk atau cara-cara koknrit dalam berperilaku kesehatan serta implementasinya dalam kehidupan sehari-hari (Syahreni, 2011) Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku proaktif sebagai bentuk Upaya pemeliharaan dan mempertahankan derajat kesehatan diri dengan cara berolahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan sehat, memperhatikan kesehatan pakaian, badan dan lingkungan sekitar (Suhendy et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dengan menggunakan platform luring atau offline ini dilaksanakan dengan lancar diikuti oleh 37 peserta didik kelas 1 di SDN Slamparejo 1 Jabung, berdasarkan hasil analisis SWOT yang telah dilakukan maka kegiatan implementasi edukasi penguatan

kapabilitas perilaku hidup bersih dan sehat pada anak ini diikuti dengan atusias dan memberikan pengetahuan baru bagi mereka dan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari agar mereka dapat hidup Sejahtera nantinya.

Kegiatan edukasi kepada Masyarakat diberikan secara kontiyu agar mereka memperoleh pengetahuan yang cukup untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya dengan menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, khususnya pada masa anak-anak agar nanti ke depannya mereka terbiasa menerapkan hidup bersih dan sehat dalam rentang kehidupannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (BPPM) FISIP Universitas Brawijaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar dan baik. Selain itu kami juga mengucapkan terimakasih kepada BPBD dan Pihak Sekolah SDN Slamparejo Jabung yang telah memfasilitasi dan membantu kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar serta untuk ananda kelas 1 SDN 1 Slamparejo Jabung yang dengan senyum ceria tawa kalian mengikuti kegiatan hingga akhir. Dan tidak lupa saya haturkan terimakasih sebesar-besarnya kepada tim yang telah membantu terlibat penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmadi, U. F. (2013). *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Aulina, C. N. & Astutik. Y. (2018). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK kecamatan Candi Sidoarjo. *Aksiologinya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (1): 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>
- Adliyani, Z. O. N., Angraini, D. I. & Soleha, T. U. (2017). Pengaruh Pengetahuan, Pendidikan dan Ekonomi Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Desa Pekonmon Kecamatan Ngambur kabupaten Pesisir Barat. *Majority Journal*, 7(1), pp. 6–13. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.213-221>
- Anhusadar L, Islamiyah I. (2011). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Anak usia Dini*. DOI: [10.31004/obsesi.v5i1.555](https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555)
- Azam, A. M., Sumardiyono & Murti, B. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Terhadap Perilaku Suci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada SMPN 1 Surakarta dan SMPN 6 Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 5(2), pp. 1–10.

DOI: [10.20473/mgk.v10i2.2021.213-221](https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.213-221)

- Bawole, B. B., Umboh, J. M. L. & Sumampouw, O. J. (2018). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Murid Sekolah Dasar GMIM 9 dan Sekolah Dasar Negeri Inpres Pinangunian Kota Bitung. *Kesmas*, 7(5). DOI: [10.22236/arkesmas.v5i2.5216](https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i2.5216)
- Boekoesoe, L., Irwan & Yantu, R. R. V. M. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pengetahuan Dan Status Ekonomi Masyarakat.2, p. 17. doi: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5268>.
- Butarbutar M. (2018). Hubungan Perilaku dan Sanitasi Lingkungan dengan Pasien TB Paru. *Journal of Borneo Holistic Health (2018) 1(1)* DOI: [10.35334/borticalth.v1i1.375](https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.375)
- Chandra, Fauzan, A. & Aquarista, M. F. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Cirebon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 4(3). DOI: [10.29406/JKMK.V4I3.849](https://doi.org/10.29406/JKMK.V4I3.849)
- Dinkes Provinsi Lampung. (2020). Upaya Peningkatan Cakupan Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS) Melalui UKBM [internet]. Tersedia dari: <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/upaya-peningkatan-cakupan-perilaku-hidup-bersih-sehat-phbs-melalui-ukbm/>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia; Jakarta.
- Hana Ika Safitri; Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385394. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Indriastuti, D.R. (2021). Membangun Kepedulian Masyarakat untuk Berperilaku Pola Hidup Sehat dan Bersih. Surakarta: Percetakan Kurnia.
- Julianti. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensial*. Vol. 3. (1). DOI: <https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *PHBS, Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Available at: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kanro, R. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri 08 Moramo Utara Desa Wawatu Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), pp. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.12928/jkpl.v5i1.10056>
- Kusumawati, Y., Astuti, D. & Ambarwati (2008). Hubungan antara Pendidikan dan Pengetahuan Kepala Keluarga tentang Kesehatan Lingkungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Kesehatan*, 1(1), pp. 47–56.
- Kweruh, H. (2016). Hubungan Jenis Kelamin, Pengetahuan, Sikap, dan Peran Guru dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SD Negeri 25 Begori Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 2(2), pp. 68–71. DOI: <https://doi.org/10.12928/jkpl.v2i1.4157>
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69-78.

DOI:[10.30872/PLAKAT.V3I1.5483](https://doi.org/10.30872/PLAKAT.V3I1.5483)

- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *JURNAL PLAKAT*. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat. ISSN: 2714-5239 (Online); ISSN: 2686-0686 (Print). Volume 4 No. 2 Desember 2022. DOI: [10.30872/plakat.v4i2.8671](https://doi.org/10.30872/plakat.v4i2.8671)
- Lestari, S., Al Had, A & Wahyudianto, M. (2023). Psikoedukasi: Shut Down Fat Talk pada Remaja. *JURNAL PLAKAT* Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat ISSN: 2714-5239 (Online); ISSN: 2686-0686 (Print) Volume 5 No. 2 Desember 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v5i2.13111>
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Windiani, W., Suarmini, N. W., Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini - Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu - Rungkut Surabaya. *Sewagati*, 3(3). <https://doi.org/10.12962/j26139960.v3i3.6016>
- Mardhiati, R. (2019), Pendidikan Perilaku Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *Jurnal IKRAITH-ABDIMAS*, Vol. 2, No. 3. November.
- Maria, H. B. (2018). Hubungan Perilaku dan Sanitasi Lingkungan dengan Pasien TB Paru. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1), 51-61. DOI: [10.35334/borticalth.v1i1.375](https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.375)
- Novitasari, Y., & Filtri, H. (2018). Penyuluhan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(1), 44-49. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jpm/article/view/573>. DOI: [10.36341/jpm.v2i1.573](https://doi.org/10.36341/jpm.v2i1.573).
- Ningsih. N.A., Yusuf. A., Rismawati, Hamzah. H. Syarifudin.S., (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga. [Jurnal Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat](https://doi.org/10.32382/sulo.v23i1.414) Vol 23 No 1 (2023). DOI: <https://doi.org/10.32382/sulo.v23i1.414>
- Priyo & Priyanto. (2018). Efektifitas Penerapan HBM (Health Belief Model) terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Journal of holistic Nursing Science*. ISSN 2579-8472. [doi:10.31603/nursing.v5i2.2447](https://doi.org/10.31603/nursing.v5i2.2447)
- Proverawati, A & Rahmawati,E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, D., & Solichin. M.S. (2021). Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 17-23.
- Raharjo, A. (2014). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas di Sekolah dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah pada Tempatnya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 3(1), pp. 6-9. DOI:<https://doi.org/10.15294/ujph.v3i1.5969>
- Risnawati. G. (2016). Faktor Determinan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Pada Masyarakat di Tanah Kalikedinding. *Jurnal Promkes*. DOI: <https://doi.org/10.20473/jpk.V4.11.2016.70-81>
- Suhendy, H., Iskandar, L. N., Putri, D., Putri, L. D., Ameliya, L., Sabrina, N. K., & Yuniar, P. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 01 Bantar. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 90-94. <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.265>. DOI:[10.29303/indra.v4i2.265](https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.265)
- Saibaka (2016). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan

- Sehat Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Wawonasa Kota Manado. *Jurnal Kesehatan*, pp. 7–11.
- Siswanto, H. (2012). Pendidikan Kesehatan Unsur Utama dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Cakrawala Pendidikan* 32, no. 2 (2012): 305–22.
- Syahreni, E. (2011). *Mengembangkan Perilaku Sehat pada Anak Usia 2-4 tahun*. (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat dan Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, 2011).
- Supartini. (2014). *Buku Ajar Konsep Keperawatan Anak*. Jakarta: EKG.
- Tanjung, N. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Tindakan PHBS di SD Swasta Luther Kecamatan Siatas Barita Tapanuli Utara. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 1(1), pp. 50–51.
- Umaroh. A.K, Hanggara. H.Y, Choiri. C., (2016). GAMBARAN Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan* ISSN 1979-7621, Vol. 1, No. 1, Juni 2016: 25-31. DOI: [10.23917/jk.v9i1.3375](https://doi.org/10.23917/jk.v9i1.3375)
- Wantiyah. (2004). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) di Rw IV Kelurahan Terban Wilayah Kerja Puskesmas Gondosuman II Yogyakarta. *Jurnal GASTER*, 8(2), pp. 747–748.
- Wahyuni Erna Irawati. (2011). Gambaran Karakteristik Keluarga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Rumah Tangga Di Desa Karangasem Wilayah Kerja Puskesmas Tanon li Sragen. *Gaster : Jurnal Kesehatan*, 8(2), 25. Retrieved from <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/25>. DOI: <https://doi.org/10.30787/gaster.v8i2.25>