



Counseling on Clean and Healthy Behavior (PHBS) for High School Students

Nur Rizkiyah

Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

Corresponding Author: Nur Rizkiyah Qyetaman@yahoo.co.id

ARTICLE INFO

Keywords: Counseling, PHBS, High School Students

Received : 20, January

Revised : 22, February

Accepted: 18, March

©2023 Rizkiyah: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

This activity aims to provide knowledge to students about the importance of a healthy lifestyle from an early age. This counseling is carried out to provide knowledge on how to live a healthy lifestyle and prevent some dangerous diseases such as diabetes, heart disease and high cholesterol. This activity uses interactive counseling methods to students. Students who participated in this activity were 87 students of class X SMA Yadika. PHBS knowledge test results reached 70.5 which means quite good. These results still require follow-up counseling related to such as a healthy environment and nutritious and healthy food and a good diet.

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMA

Nur Rizkiyah

Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

Corresponding Author: Nur Rizkiyah Qyetaman@yahoo.co.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Penyuluhan, PHBS, Siswa SMA

Received : 20, January

Revised : 22, February

Accepted: 18, March

©2023 Rizkiyah: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa-siswi tentang pentingnya pola hidup sehat sejak dini. Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan bagaimana menjalankan pola hidup sehat dan pencegahan beberapa penyakit yang berbahaya seperti diabet, penyakit jantung dan kolesterol tinggi. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan interaktif kepada para siswa. Siswa yang ikut berpartisipasi pada kegiatan ini sebanyak 87 siswa kelas X SMA Yadika. Hasil tes pengetahuan PHBS mencapai 70.5 yang berarti cukup baik. Hasil ini masih memerlukan penyuluhan susulan yang berkaitan dengan semisal lingkungan sehat dan makanan bergizi dan sehat serta pola makan yang baik.

PENDAHULUAN

Memperkenalkan dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, seyogyanya tidak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

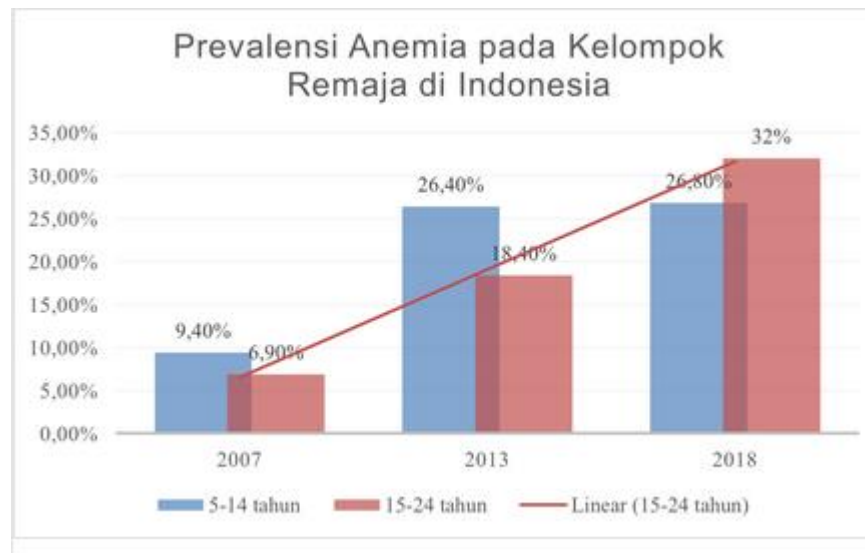
Pengertian UKS adalah usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan serta perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

UKS (unit kesehatan sekolah) bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Ruang lingkup dan tujuan UKS tidak lain mengarah pada praktik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah (Isnainy,dkk., 2020). Karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran (Pratiwi., dkk., 2022). Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Ayu, S. M.,dkk., 2018).

Berdasarkan data kemenkes tingginya prevalensi PTM di Indonesia disebabkan gaya hidup yang tidak sehat. Dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kemudian 33,5% masyarakat kurang aktivitas fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok setiap hari, 31% mengalami obesitas sentral serta 21,8% terjadi obesitas pada dewasa.

Gaya hidup harus dilakukan sedini mungkin sebagai investasi kesehatan masa depan. Pun dengan pengendalian faktor risiko juga harus dilakukan sedini mungkin. Masyarakat harus memiliki kesadaran kesehatan agar tahu kondisi badannya, agar semakin mudah diobati sehingga tidak terlambat (Rofiki, I., & Famuji, S. R. R., 2020). Penyakit *degenerative* masih menghantui usia remaja, disamping itu penyakit anemia juga sering ditemukan di sekolah dengan berbagai sebab. Menurut laporan petugas UKS, selama satu tahun terakhir, jumlah siswa yang tergolong obesitas rendah sedang dan tinggi meningkat sbanyak 10%, hal ini menimbulkan beberapa keluhan dan gejala, sulit bernafas dan mudah lelah. Diduga sebagian siswa sudah terindikasi terjangkit eberapa penyakit, seperti, sesak nafas, darah rendah, dan berbagai penyakit lain seperti anemia. Berikut data prevelensi anemia pada usia remaja.



Gambar 1. Grafik Prevalensi Anemia pada Kelompok Remaja di Indonesia

Berdasarkan uraian diatas maka penulis, mengadakan penyuluhan kepada siswa SMA di Yadika, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan praktek bagaimana menerapkan pola hidup sehat dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada siswa SMA di yayaan abdi karya.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMA Yadika Bekasi pada bulan Januari hingga Februari 2018. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan interaktif kepada para siswa. Sisiwa yang ikut berpartisipasi pada kegitan in sebanyak 87 siswa kelas X SMA Yadika Bekasi. Pemilihan didasarkan atas pertimbangan dari guru dan data 1 tahun sebelumnya dimana kelas tersebut mempunyai prosentasi gejala penyakit yang sering timbul. Berikut jadwal kegiatan penyuluhan interaktif yag dilakukan oleh pelaksana kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Kegiatan dan Materi

No	Materi	Waktu
1	Pengenalan pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan	200 Menit
2	Materi PHBS	60 Menit
3	Evaluasi dan praktek	120 Menit

Sumber: Data diolah (2018)

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini, pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat memberikan tes teori dan praktek. Tes teori diberikan sesuai dengan materi yang telah diberikan meliputi kegiatan rutin olahraga, pola makan dan pengetahuan tentang gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum kegiatan dibagi beberapa tahapan. Pertama tahap penyuluhan (pembukaan), pendalaman materi dan evaluasi sebanyak 3 kali. Tahap awal kegiatan dilakukan disekolah, materi tentang pengenalan kesehatan pola makan yang baik dan pemberian asupan yang tepat yang disesuaikan dengan aktivitas sehari hari.



Gambar 2. Materi Penyuluhan

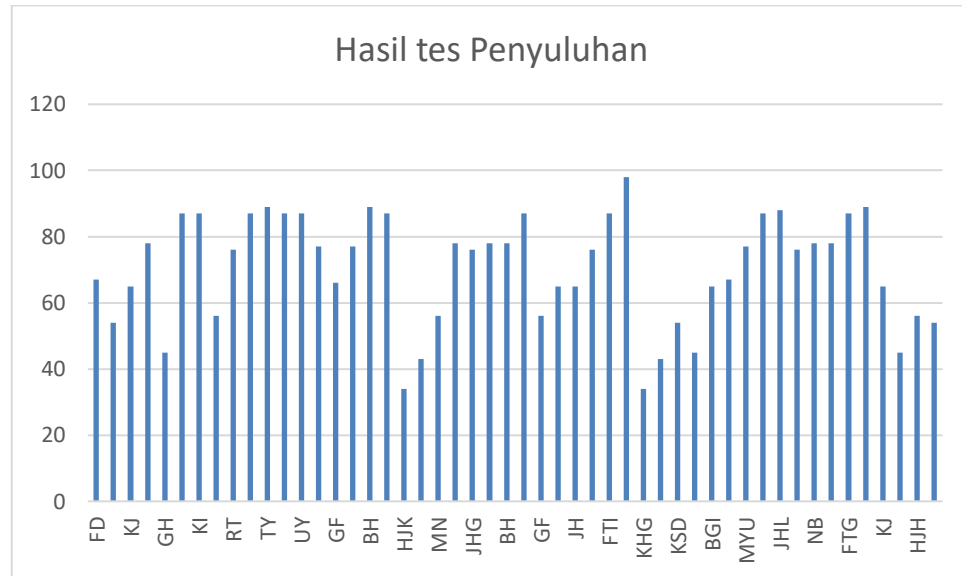
Pada tahap awal kegiatan diarahkan agar para siswa mengetahui PHBS secara komprhensif dan menyeluruh. Kegiatan penyuluhan dilakukan di kelas. Para siswa diberikan kesempatan untuk dapat bertanya, sebab penyuluhan dibuat agar menarik dan interaktif. Pada kesempatan itu para siswa juga ikut terlihat dalam penilaian keseimbangan tubuh antara berat badan dan tinggi badan. Setelah menyelesaikan materi awal, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh puskesmas setempat, kegiatan ini direncanakan berbarengan, antara pemeriksaan dan penyuluhan dengan tujuan mengefektifkan waktu.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan

Pada sesi kedua dilakukan dengan memberikan beberapa video tentang gejala penyakit seperti diabet, jantung, ginjal. Semua penyakit tersebut rata rata disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Kegiatan sesi ke tiga merupakan kegiatan evaluasi dan mengulang kembali semua materi yang sudah diberikan.

Evaluasi dilakukan dengan tes pilihan ganda sebanyak 50 soal. Hasil tes dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Tes Penyuluhan

Hasil dari 50 siswa yang ikut pada tes akhir penyuluhan mencapai nilai rata rata sebesar 70.5. Hasil ini merupakan hasil akhir siswa untuk memahami materi yang sudah diberikan.

Selain hasil tes, tim dari puskesmas dan penyelenggara pengabdian kepada masyarakat juga memberikan kuesioner tentang pola hidup mereka, seminggu setelah kegiatan berakhir. Dari hasil kuesioner nampak 56% siswa sudah mulai menerapkan PHBS, dengan indikator utama, olah raga rutin, makan tepat waktu dan istirahat dengan durasi waktu yang cukup. Hal ini merupakan hasil yang cukup mengembirakan, karena jika dilihat jumlah siswa obesitas ringan, sedang dan berat mencapai 40% dari siswa yang ikut dalam kegiatan ini. Peran orang tua dalam program sehat sangat penting (Widiyanto, S., 2022). Diharapkan dengan contoh dari orang tua akan menarik siswa lebih semangat berolahraga.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan penyuluhan PHBS merupakan kegiatan antisipasi kepada para siswa dari penyakit yang mematikan seperti diabet, jantung dan kolesterol. Penyuluhan ini mampu menggerakkan lebih dari separuh siswa yang ikut untuk mau merubah pola hidup mereka, dari pola tidak seimbang menjadi PHBS.

Hasil tes pengetahuan PHBS mencapai 70.5 yang berarti cukup baik. Hasil ini masih memerlukan penyuluhan susulan yang berkaitan dengan kesehatan semisal penyuluhan lingkungan sehat dan makanan bergizi dan sehat. Diharapkan orang tua dapat memberikan contoh dalam menjalankan PHBS

sehingga siswa lebih semangat berolahraga. Program rutin olahraga bersama di sekolah dan lingkungan di rumah perlu digalakkan kembali, agar semua pihak mendorong terciptanya PHBS yang berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah yang dapat memberikan arahan dan petunjuk. Terimakasih juga kepada tim dari puskesmas yang dapat membantu kegiatan dalam pemeriksaan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, S. M., Kurniawan, A., Ahsan, A. Y., & Anam, A. K. (2018). Peningkatan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini di desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 20.
- Isnainy, U. C. A. S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Aryanti, L., & Furqoni, P. D. (2020). Pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SMA negeri 13 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 27-33.
- Pratiwi, A. N., Dara, A. A. N., Ariyanca, A., & Dalita, R. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Sekolah Di Sma Negeri 17 Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 5(2).
- Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. (2020). Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan untuk membiasakan PHBS bagi warga Desa Kemantren. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628-634.
- Sya'diyah, H., Rachmawati, D. S., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Mayasari, A. C., Chabibah, N., ... & Alristina, A. D. (2021). Penyuluhan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat dalam era pandemi covid-19 di sma hang tuah i daerah pesisir surabaya jawa timur. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 185-197.
- Sahrazad, S., Cleopatra, M., Alifah, S., Widiyarto, S., & Suyana, N. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Di Musim Pandemi Corona Pada Siswa SMP. *Jurnal Bahasa Indonesia Prima (JBIP)*, 3(2), 334-338
- Widianti, R., Puspitasari, C. E., Turisia, N. A., & Mukhlisah, N. R. I. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah SMA Islam Syarif

Immamuzzahidin di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 70-73.

Widiyanto, S. (2022). Pengenalan Olahraga untuk Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Bagi Siswa TK. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 7232-7241.