



Penyuluhan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada SD/MI Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesadaran Siswa-Siswi Di Desa Pasinan

Farida Nabilah¹, Zhunnun Qothrunnada², Rizal Muhaimin³, Eli Masnawati⁴, Mirza Elmy Safira⁵, Laila Badriyah⁶, Asnal Mala⁷, Mila Hariani⁸, Rahayu Mardikaningsih⁹
Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Sunan Giri Surabaya
faridanblh@gmail.com

ABSTRAK

Menjaga gaya hidup yang bersih dan sehat sangatlah penting., sebab jika dilihat dari keadaan lingkungan dan masalah yang dihadapi pada lingkungan tersebut berupa stunting pada anak, disertai dengan rendahnya kebersihan pada sekolah di sekitar lingkungan, menjadikan pola hidup bersih dan sehat kiranya penting untuk dilakukan, sekaligus sebagai upaya mengatasi stunting anak. Untuk mengukur seberapa baik siswa memahami konten yang telah diajarkan, tes ini diyakini akan membuat siswa lebih sadar akan pentingnya menjalani gaya hidup bersih dan sehat setiap hari. khususnya berada pada desa pasinan kecamatan lekok, pasuruan tentang pola hidup bersih dan sehat. Adapun metode yang dilakukan yakni dengan menggunakan *Participatory Action Research (PAR)*, sebuah metodologi yang melibatkan anggota masyarakat dalam merancang, dan melaksanakan sebuah kegiatan. Dari pengabdian ini siswa-siswi sekolah dasar pasinan mengetahui bagaimana cara mencuci tangan dengan benar melalui enam langkah, mengetahui apa saja jenis-jenis sampah berdasarkan kriterianya dan juga mampu memilah apa saja makanan 4 sehat 5 sempurna, sekitar hampir 80% dari murid sekolah dasar yang kami kunjungi dapat mempraktekkan dengan baik dan memahami hal tersebut. Tidak hanya teori yang mereka pahami. Tetapi juga mereka dapat mempraktekkan langsung materi tersebut. Harapan kami setelah dilakukannya kegiatan ini siswa-siswi sekolah dasar desa pasinan dapat mempraktekkan setiap harinya bagaimana cara mencuci tangan dengan benar, memilah sampah dan memilih makanan 4 sehat 5 sempurna sebagai wujud implementasi pengetahuan mereka.

Kata Kunci: Kesadaran; Penyuluhan; PHBS.

ABSTRACT

Clean and healthy lifestyle education is very important to do, because when viewed Stunting is one of the environmental problems and issues that are present in the aforementioned environment in children, accompanied by low hygiene in schools around the environment, Maintaining a healthy and balanced lifestyle is crucial, especially as a means of preventing stunting in children. This community's pengabdian aims to increase awareness and provide knowledge to elementary school students, especially in Pasinan Village, Lekok District, Pasuruan, about clean and healthy lifestyles. The method used is called Participatory Action Research (PAR), a methodology that involves community members in designing and implementing an activity. From this service, pasinan elementary school students know how to wash their hands properly through six steps, know what types of waste are based on their criteria and are also able to sort out what are the 4 healthy 5 perfect foods, about almost 80% of the elementary school students we visited can practice well and understand it. Not only did they understand the theory. But also they can practice the material directly. We hope that after this activity, Pasinan Village elementary school students can practice every day how to wash their hands properly, sort waste and choose 4 healthy 5 perfect foods as a form of implementation of their knowledge.

Keywords: Awareness; Counseling; PHBS.

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i1.460>



Pendahuluan

Indikator paling penting dalam masyarakat adalah kesehatan, dalam menilai perkembangan suatu negara. Dengan meningkatkan kualitas kesehatan, suatu bangsa dapat mencapai kemajuan yang lebih holistik dan berkelanjutan. Tingkat Kesehatan menjadi tanda kemajuan suatu negara. Menurut Jayanti *et al.* (2011), setiap orang memiliki andil dalam kondisi kesehatan, yang tidak hanya dapat dikendalikan oleh individu tetapi juga oleh organisasi bahkan masyarakat secara keseluruhan. Seseorang harus memiliki kesehatan jasmani, rohani, dan spiritual yang baik (Arianti *et al.*, 2023). Selain itu, kesehatan sosial juga merupakan faktor penting (Darmawan *et al.*, 2021). Dengan kesehatan yang holistik, seseorang dapat mencapai kesejahteraan, baik dari segi produktivitas maupun status ekonomi (Arianti *et al.*, 2023; Darmawan *et al.*, 2021; Karina *et al.*, 2012). Ada empat variabel yang dapat mempengaruhi kesehatan, menurut Blum (1974) elemen yang berkaitan dengan perilaku, genetik, lingkungan, dan pelayanan kesehatan. Elemen kedua, yaitu faktor perilaku, memiliki pengaruh paling besar terhadap kesehatan seseorang di antara keempat elemen tersebut, terutama dalam hal penerapan PHBS di rumah, keluarga, dan masyarakat. Penerapan PHBS yang efektif dapat menurunkan risiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Penelitian Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, 2013, dan 2018, persentase rumah tangga yang menerapkan PHBS telah meningkat sekitar 28% dalam sepuluh tahun terakhir. Secara khusus, persentase PHBS lima tahunan berkisar antara 11,2% pada tahun 2007 hingga 23,6% pada tahun 2013 dan 39,1% pada tahun 2018. Meskipun demikian, persentase orang dengan PHBS yang baik belum mencapai setengahnya (41,3%) di tingkat nasional. Oleh karena itu, pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya perilaku sehat perlu ditingkatkan untuk mencapai masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan.

Program kesehatan yang efektif sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Program (PHBS) ialah salah satu inisiatif utama yang menjadi fokus utama, dengan tujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan. PHBS termasuk program kesehatan yang dipromosikan kepada masyarakat. Memupuk kebiasaan, sikap, dan pengetahuan adalah tujuannya yang memungkinkan seseorang menerapkan gaya hidup sehat untuk menjaga serta meningkatkan kesehatannya (Raksanagara & Raksanagara, 2015). Meningkatkan kualitas kesehatan adalah tujuan utama dari PHBS karena hal ini menandai dimulainya komitmen seseorang untuk menjalani gaya hidup bersih dan sehat (Muhani *et al.*, 2022). Penerapan PHBS diharapkan



dapat mengurangi angka penyakit yang disebabkan oleh perilaku tidak sehat dan meningkatkan produktivitas masyarakat. Selain itu, dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebersihan dan kesehatan, diharapkan masyarakat dapat berkontribusi pada kesehatan komunitas secara keseluruhan.

Anak-anak adalah kelompok usia yang sedang mengalami fase perkembangan dan pertumbuhan, sehingga kebutuhan nutrisi dan kesehatan mereka sangat tinggi. Dalam kondisi ini, sistem kekebalan tubuh anak-anak masih dalam proses pematangan. Anak-anak dinilai rentan terhadap berbagai penyakit dan infeksi. Anak usia sekolah adalah orang-orang yang perlu memulai proses pengembangan gaya hidup sehat. Lingkungan sekolah adalah salah satu latar belakang untuk penyuluhan kesehatan. Anak usia sekolah adalah target utama karena mereka berperilaku baik, berada dalam rentang usia yang sensitif, dan mudah beradaptasi (Darmawan & Wahyudin, 2018). Sebagai hasilnya, penyuluhan kesehatan di lingkungan pendidikan bekerja dengan sangat baik, pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah dipandang sangat bermanfaat karena anak-anak usia sekolah lebih mudah dibimbing, dan diajarkan kebiasaan positif (Akbar *et al.*, 2024). Karena mereka sedang dalam tahapan pertumbuhan dan perkembangan (Setiana, 2005). Kebutuhan gizi yang seimbang dan perhatian kesehatan yang tepat sangat penting untuk mendukung proses tersebut. Oleh karena itu, perlindungan dan dukungan terhadap kesehatan anak-anak harus menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Anak-anak di usia sekolah sering kali lebih rentan terhadap sejumlah masalah kesehatan. Ini karena faktor biologis serta lingkungan sosial yang dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh mereka. Anak-anak yang berada di sekolah dianggap berisiko karena faktor biologis (Badriyah *et al.*, 2023). Kondisi fisik anak, termasuk sistem kekebalan tubuh yang lemah dan makanan yang tidak memadai, dapat menyebabkan bahaya biologis, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit (Badriyah *et al.*, 2023; Fachrurazi *et al.*, 2022). Bahaya yang muncul dari lingkungan sekitar anak, termasuk lingkungan sosial dan fisik. Anak-anak usia sekolah sering melakukan aktivitas di luar ruangan di mana mereka dapat bermain dengan teman-teman mereka dan belajar. Aktivitas ini dapat meningkatkan keterampilan sosial serta membantu mereka mengembangkan kemampuan fisik. Namun, paparan terhadap lingkungan luar juga dapat meningkatkan risiko infeksi dan penyakit.

Anak-anak usia sekolah sedang melalui tahap perkembangan di mana mereka mulai belajar tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan. Pendidikan mengenai



kebersihan sangat penting untuk membentuk kebiasaan baik yang dapat berdampak positif pada kesehatan mereka di masa depan. Anak usia sekolah sering kali lebih rentan terhadap masalah kesehatan yang berhubungan dengan kebersihan lingkungan dan diri sendiri, seperti menyikat gigi dengan benar dan menyeluruh, kebersihan diri, membersihkan rambut dan kuku serta mencuci tangan dengan sabun (Gustina *et al.*, 2018). Diare merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh anak-anak, terutama jika aktivitas mereka lebih banyak dilakukan di luar rumah. Berbagai pengabdian telah menunjukkan adanya hubungan antara (PHBS) dengan meningkatnya sejumlah penyakit, seperti diare, yang sering menyerang anak. Salah satu penyebabnya adalah ketidaktahuan mengenai metode mencuci tangan yang tepat. Selain itu, kurangnya kesadaran akan pentingnya kebersihan dapat mengakibatkan perilaku yang tidak sehat di kalangan anak-anak. Oleh karena itu, edukasi yang tepat dan efektif tentang cara mencuci tangan dengan benar sangat diperlukan untuk mencegah penyebaran penyakit.

Mencuci tangan sangat penting untuk menjaga kesehatan, terutama bagi kaum muda. Anak-anak dapat menghentikan penyebaran penyakit dengan mengembangkan kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kesehatan mereka sehari-hari. Mencuci tangan menjadi hal yang harus dibiasakan pada anak-anak. Bagi anak-anak di sekolah, mengajarkan mereka (PHBS) sangatlah penting. Hal ini termasuk mengajarkan anak-anak enam langkah mencuci tangan. Karena tangan adalah bagian tubuh yang paling sering bersentuhan langsung dengan mulut, maka tangan harus selalu dijaga kebersihannya, terutama sebelum dan sesudah makan, buang air kecil, dan buang air besar, serta menyiapkan makanan. Selain mencuci tangan dengan benar, pemilahan sampah diperlukan untuk mengedukasi anak usia sekolah (Mudayanah & El-Yunusi, 2024). Hal ini bertujuan agar mereka terbiasa membuang sampah pada tempatnya sebagai bentuk kepedulian mereka pada lingkungan yang bersih tanpa kuman (Mudayanah & El-Yunusi, 2024; Shidiq *et al.*, 2024). Pola hidup bersih dan sehat tidak hanya mencakup dua aspek tetapi penerapan 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak adalah salah satu inisiatif untuk membantu mereka membuat pilihan makanan yang sehat. Selain itu, penerapan pola makan yang seimbang dapat membantu anak dalam mengembangkan praktik makan yang sehat. Sebagai hasilnya, mereka akan menjadi lebih sadar akan pentingnya nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang terbaik.

Beberapa hasil dari pengabdian yang telah mengajarkan anak-anak sekolah tentang perlunya menjalani gaya hidup bersih dan sehat dilakukan oleh Nelwan *et al.* (2023) pada



siswa Sekolah Dasar Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado, mendapatkan hasil bahwa kegiatan edukasi tentang PHBS secara umum terlihat hampir semua siswa telah mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menerapkan PHBS. Oleh karena itu, edukasi dan pengabdian dapat dilakukan secara rutin di sekolah-sekolah, terutama dengan murid-murid sekolah dasar. Muchtar *et al.* (2023) hasil dari proyek pengabdian masyarakat ini dinilai berhasil dalam mengajarkan murid-murid SD Negeri 9 Moramo, Desa Ranooha Raya, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan, tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan siswa-siswi mengikuti kegiatan tersebut dengan sangat antusias, adapun hasil lainnya yakni Selama kegiatan pembelajaran, siswa usia sekolah dapat mempraktikkan contoh perilaku yang sesuai dengan konsep PHBS. Kegiatan ini juga memberikan pengetahuan kepada para murid.

Kesehatan dan kebersihan anak-anak merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Namun, seringkali terdapat tantangan dalam menerapkan praktik-praktik sehat di kalangan siswa, terutama di desa-desa seperti Pasinan. Masalah ini tidak diragukan lagi merupakan masalah yang umum terjadi di berbagai institusi pendidikan, meliputi kelompok siswa usia sekolah kelas I sampai dengan kelas VI SD/MI di Desa Pasinan, Kecamatan Lekok, Kabupaten Pasuruan. Penulis mengangkat topik praktik hidup bersih dan sehat sebagai topik pembicaraan berdasarkan deskripsi yang diberikan di atas mengenai permasalahan gaya hidup yang masih kurang mendapat perhatian. Diyakini bahwa dengan mengangkat topik ini, anak-anak akan menjadi lebih sadar akan pentingnya menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat. Selain itu, pengabdian kami berusaha untuk menawarkan saran-saran spesifik yang dapat dipraktikkan di institusi pendidikan untuk memperbaiki kebiasaan kesehatan siswa.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu cara untuk mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dalam konteks, Tim Universitas Sunan Giri Surabaya berkomitmen untuk berkontribusi secara langsung dalam pengembangan masyarakat dan peningkatan kualitas hidup warga di sekitarnya. Tim Universitas Sunan Giri Surabaya bertanggung jawab untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan yang dilakukan termasuk mengajarkan mereka enam langkah mencuci tangan yang baik, pemilahan sampah berdasarkan kriteria dan juga sosialisasi 4 sehat 5 sempurna kepada peserta didik kelas I-VI SD/MI. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 30 Juli-01 Agustus 2024 di enam



sekolah yaitu SD Pasinan 1, SD Pasinan 2, SD Pasinan 3, SD NU, MI Ihatta, dan MI Miftahul Ulum, yang semuanya terletak di Desa Pasinan, Kecamatan Lekok, Pasuruan. Metode yang digunakan yakni *Participatory Action Research (PAR)*, sebuah metodologi yang melibatkan anggota masyarakat dalam merancang, dan melaksanakan. Dalam metode PAR ini melibatkan mahasiswa sebagai pemateri dalam memberikan penyuluhan tentang PHBS, adapun masyarakat disini, termasuk guru yang ikut membantu selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

Dalam konteks khusus ini, PAR mengacu pada metodologi pengabdian yang berpusat di sekitar masyarakat sebagai subjek utama pengabdian. Tujuan utama dari metode PAR adalah untuk menghasilkan kemajuan penting dan modifikasi konstruktif untuk pengabdian yang kooperatif dan berpikiran maju. Dengan melibatkan semua pihak terkait dalam proses pengabdian, metode PAR memungkinkan pengumpulan data yang lebih komprehensif dan relevan. Selain itu, partisipasi aktif dari masyarakat juga mendorong rasa memiliki terhadap hasil pengabdian, sehingga meningkatkan kemungkinan implementasi dan keberlanjutan hasilnya. Selanjutnya dalam kegiatan pengabdian ini kami memiliki tindak lanjut untuk bisa melakukan penyuluhan (PHBS) di beberapa sekolah sekitar lingkungan. Dalam mengukur keberhasilan dalam kegiatan ini adalah dengan melihat bagaimana murid dapat mempraktekkan secara langsung apakah makanan tersebut termasuk dalam empat sehat lima sempurna dan mengikuti enam prosedur mencuci tangan secara menyeluruh serta yang terakhir dapat memilah mana yang termasuk sampah organik, anorganik dan sampah B2.

Hasil dan Pembahasan

A. Tahap Observasi

Salah satu cara untuk mempraktikkan Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Untuk memastikan program yang dirancang sesuai dengan kebutuhan lokal, tim unsuri melakukan observasi ke lokasi sekolah dasar yang berada di Desa Pasinan. Dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim unsuri melakukan observasi ke lokasi sekolah dasar yang berada di Desa Pasinan. Untuk memastikan bahwa semua kegiatan observasi dapat diselesaikan dengan baik dan efisien pada hari itu, anggota kelompok dibagi menjadi beberapa tim untuk kegiatan observasi ini. Beberapa sekolah merasa bahwa sekolah-sekolah harus mulai memberikan panduan untuk menjaga pola hidup bersih dan sehat (PHBS),



berdasarkan hasil observasi mereka. Menjaga kebersihan memiliki beberapa keuntungan, termasuk pembelajaran yang lebih lancar dan lingkungan belajar yang lebih nyaman (Ratih *et al.*, 2020).

Menurut Mariani (2014) sampah didefinisikan sebagai suatu benda yang tidak memiliki nilai komersial yang sengaja dibuang atau tidak sengaja disia-siakan sebagai hasil dari proses alam atau aktivitas manusia. Sampah dan kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat dipisahkan, sampah ada di mana pun ada manusia (Hanifah *et al.*, 2021). Sampah yang dihasilkan dari berbagai aktivitas manusia menjadi tantangan tersendiri bagi lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan cara pengelolaan sampah yang efektif agar dampak negatif terhadap kesehatan dan lingkungan dapat diminimalkan.

Atas dasar pengamatan lapangan, laporan ini dibuat. Data yang terkumpul memberikan gambaran menyeluruh tentang situasi yang dihadapi oleh masyarakat setempat. Berdasarkan laporan yang telah di dapat dari penulis. Kebersihan lingkungan sekolah yang dianggap kurang terjaga, seperti membuang sampah sembarangan, dan sudut-sudut ruangan yang dipenuhi oleh sampah menjadikan topik, sehingga pemilahan sampah merupakan hal yang tepat untuk disosialisasikan pada sekolah tersebut (Nurmalasari & Mardikaningsih, 2022).

Hasil dari observasi yang dilakukan oleh beberapa tim unsuri mendapatkan respon positif dari sekolah dasar yang berada di Desa Pasinan. Observasi ini juga mendapatkan hasil bahwasanya beberapa peserta didik di sekolah yang berada di Desa Pasinan belum memahami sepenuhnya tentang praktek mencuci tangan dengan benar. Menurut Ilmi & Hamid (2015) mencuci tangan adalah salah satu prosedur yang melibatkan pembersihan tangan dengan air atau cairan lain untuk membuatnya bersih. Prosedur ini sangat penting untuk menghilangkan kotoran, bakteri, dan kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Selain itu, sering mencuci tangan, mencuci tangan secara teratur dapat mencegah penyebaran infeksi, terutama di lingkungan sekolah dan rumah.

Salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan diri sendiri adalah mempraktikkan kebersihan tangan yang baik, terutama pada kalangan anak-anak. Mencuci tangan secara teratur dapat membantu kita tetap sehat dan menurunkan risiko penularan penyakit menular pada masyarakat secara keseluruhan. Cara termudah dan paling efisien untuk menghentikan penularan penyakit ialah mencuci tangan. Menurut Desiyanto & Djannah (2013), membersihkan tangan dengan sabun merupakan cara yang

lebih efisien untuk membersihkan tangan dan permukaan kulit dari debu dan kotoran. Cara lain untuk menghindari sakit adalah mencuci tangan dengan sabun.

Hal ini dilakukan karena, melalui sentuhan langsung maupun tidak langsung, tangan dapat berfungsi sebagai pembawa bakteri dan kuman yang dapat merusak tubuh serta membawa penyakit dari individu satu ke individu lainnya (Kartika *et al.*, 2016). Pola hidup bersih dan sehat meliputi empat hal berikut, menurut Cvencek *et al.* (2018) mengajarkan kebiasaan gaya hidup yang baik kepada anak-anak dapat membantu mereka mengembangkan kepribadian mereka di berbagai tingkatan secara sosial, fisiologis, dan mental. Makanan yang memenuhi kriteria 4 Sehat 5 Sempurna harus memiliki lemak tak jenuh, karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin sesuai dengan komposisi gizinya (Hadi, 2019). Penting untuk memastikan bahwa setiap kelompok makanan ini dikonsumsi dalam proporsi yang tepat agar anak-anak mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Anak-anak dapat memiliki sistem kekebalan tubuh yang sehat serta tumbuh dan berkembang secara maksimal dengan mengikuti filosofi 4 Sehat 5 sempurna.



Observasi pada MI Miftahul Ulum



Observasi pada SDN 1 Pasinan



Observasi pada SDN 2 Pasinan



Observasi pada SDN 3 Pasinan



Observasi pada MI Ihatta



Observasi pada SD NU

B. Tahap Penyuluhan

Pendidikan tentang menerapkan gaya hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini sangatlah penting. Hal ini dimaksudkan agar anak-anak muda dapat belajar tentang menjaga kesehatan dan kebersihan diri melalui pengabdian ini dalam kehidupan sehari-hari. Langkah selanjutnya yakni memberikan bimbingan dan arahan tentang praktik hidup bersih dan sehat (PHBS). Pertama, materi tentang enam tahap mencuci tangan diberikan secara menyeluruh serta mengajak peserta didik untuk bernyanyi bersama lagu mencuci tangan dengan benar. Adapun tujuan dari bernyanyi bersama ini adalah untuk memudahkan peserta didik dalam menghafal lirik dan tahapan mencuci tangan. Kegiatan ini didemonstrasikan oleh tim pengabdian dan diikuti oleh peserta didik SD/MI. Setelah anak-anak memahami cara yang benar untuk mencuci tangan mereka, selanjutnya peserta didik diajak untuk praktek secara individu bagaimana proses mencuci tangan melalui

enam Langkah. Setelah praktek, peserta didik diharapkan dapat melakukannya secara mandiri dalam situasi sehari-hari. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya mencuci tangan yang benar sebagai langkah awal menjaga kesehatan.



Observasi pada MI Miftahul Ulum



Observasi pada SDN 1 Pasinan



Observasi pada SDN 2 Pasinan



Observasi pada SDN 3 Pasinan



Observasi pada MI Ihatta

Observasi pada SD NU

Kegiatan penyuluhan 4 sehat 5 sempurna dilakukan dengan memberikan materi tentang apa saja bagian dari makanan 4 sehat 5 sempurna (Hartono & Badriyah, 2023). Setelah pemaparan materi oleh tim, peserta didik diajak untuk bermain game (Islam *et al.*, 2023). Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang konsep pola makan yang sehat dengan cara yang menyenangkan (Hartono & Badriyah, 2023; Islam *et al.*, 2023; Lestari & Ghazali, 2024). Sebelum kegiatan ini, tim unsuri membagikan piring dari kardus yang dibagi menjadi 5 bagian. Setelah terbagi, nantinya peserta didik harus memilah mana saja yang termasuk makanan 4 sehat 5 sempurna. Contoh makanan tersebut berupa kertas print bergambar nasi, lauk pauk, susu, buah, dan sayur.



Poster 4 sehat 5 sempurna

Kegiatan pemilahan sampah merupakan langkah penting dalam membangun kesadaran lingkungan di kalangan anak-anak. Dengan menggunakan strategi menarik, diharapkan peserta dapat memahami pentingnya pengelolaan sampah dengan baik. Kegiatan pemilahan sampah dimulai dengan presentasi materi dari tim unsuri dan dilanjutkan dengan penggambaran sampah melalui cerita dan film instruksional singkat mengenai pemilahan sampah dan kategori sampah yang berbeda sesuai dengan kriteria sampah. Video membuat informasi lebih mudah diserap (Masfufah *et al.*, 2022). Selain itu, video juga memberikan nilai hiburan bagi murid-murid saat mereka menerima penyuluhan (Masfufah *et al.*, 2022; Zahroh *et al.*, 2023). Kegiatan yang terakhir, peserta didik diajak untuk praktek langsung bagaimana pemilahan sampah, praktek ini di mulai dengan memberikan beberapa kertas print bergambar sampah organik, anorganik, dan B3 pada setiap individu. Selanjutnya peserta didik dapat membuang gambar tersebut pada sampah yang telah di sediakan berdasarkan kriterianya. Tidak hanya belajar tentang pemilahan sampah dari latihan ini, tetapi mereka juga meningkatkan keterampilan motorik halus mereka saat membuang gambar ke tempat yang tepat. Selain itu, pengalaman langsung ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.



Poster pemilihan sampah

Evaluasi merupakan langkah penting dalam proses pembelajaran untuk memastikan pemahaman peserta didik. Dengan melakukan evaluasi, kita dapat menilai sejauh mana konten yang diberikan dapat diimplementasikan dalam aktivitas mereka. Setelah pemaparan materi, melakukan tahap evaluasi pada materi apa saja yang telah di



sosialisasikan dan juga di praktekkan. Tahap evaluasi tersebut berupa memberi pertanyaan ulang tentang materi enam langkah cuci tangan dengan benar. Pada tahap ini mahasiswa mengajak siswa-siswi untuk menyanyikan bersama lagu cara mencuci tangan melalui enam langkah dengan benar serta mengangkat tangan mereka dan mempraktekkan secara bersamaan dengan lagu. Selanjutnya mahasiswa mengajak siswa-siswi mempraktikkan cuci tangan dengan benar secara mandiri. Dalam proses ini mereka harus mampu mengingat urutan cara mencuci tangan dengan benar dan dapat mencontohkan gerakan yang benar, hal ini masuk dalam penilaian kriteria berhasil. Pada proses pemilahan sampah juga dilakukan dengan memberi pertanyaan pada siswa-siswi, mana yang termasuk sama organik, anorganik dan B2. Setelah mendapat pertanyaan itu secara individu, siswa-siswi dapat langsung mempraktekkan dengan membuang sampah yang termasuk anorganik, organik dan B2 pada tempat sampah yang disediakan oleh mahasiswa. Kriteria keberhasilan pada pemilahan sampah ini, apabila siswa-siswi mampu membedakan dan meletakkan sampah anorganik, organik dan B2 dengan sesuai pada tempat sampah yang disediakan. Juga 4 sehat 5 sempurna, siswa-siswi diajak untuk memilah antara mana yang termasuk makanan 4 sehat 5 sempurna dan mana yang bukan, kriteria keberhasilan dalam proses ini apabila siswa-siswi dapat memilah makanan dengan benar. Terbukti dengan banyaknya anak yang bisa membedakan makanan 4 sehat 5 sempurna dan tidak. Tujuan dari pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah untuk mengukur seberapa baik siswa telah memahami materi yang telah dibahas. Pengabdian ini diyakini akan membuat siswa lebih sadar akan pentingnya menjalani gaya hidup bersih dan sehat setiap hari. Dalam kegiatan ini, mahasiswa mendapatkan antusias dan sambutan yang baik dari semua sekolah yang dilakukan penyuluhan, tanpa rasa terpaksa mitra sekolah menyetujui adanya kegiatan tersebut dilakukan pada sekolah, bahkan dari beberapa sekolah berharap pada kami untuk bisa sering melakukan kegiatan penyuluhan lainnya pada sekolah tersebut. Adapun hambatan yang ditemui pada saat melakukan kegiatan adalah lingkungan penyuluhan yang dianggap kurang kondusif. Dikarenakan pada saat melakukan penyuluhan, beberapa kelas dilakukan pengabungan sehingga suasana kelas yang tidak kondusif lebih mudah terjadi.



Penyuluhan cara mencuci tangan dengan benar pada MI Miftahul Ulum



Penyuluhan pemilahan sampah pada SDN 1 Pasinan



Penyuluhan cara mencuci tangan dengan benar pada SDN 2 Pasinan



Penyuluhan 4 sehat 5 sempurna pada SDN 3 Pasinan



Penyuluhan 4 sehat 5 sempurna pada MI Ihatta



Penyuluhan cara mencuci tangan dengan benar pada SD NU

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian menerapkan gaya hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini sangatlah penting. Mengingat kesehatan anak-anak akan berdampak pada perkembangan mereka, pengenalan program ini di sekolah dasar di Pasinan menjadi langkah strategis dalam



membangun kesadaran kesehatan. Dari penjabaran di atas, kegiatan yang dilakukan pada sekolah dasar di pasinan dengan program (PHBS) perlu dilakukan untuk upaya pemahaman serta kesadaran anak. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa anak yang masih belum mengetahui pentingnya mencuci tangan dengan benar, materi tentang 4 sehat 5 sempurna dan macam macam jenis sampah menurut kriteria sampah tersebut. Hasil yang baik diperoleh dari penyuluhan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dimana siswa-siswi dapat menjawab pertanyaan yang diberikan tim mahasiswa dan juga mampu mempraktekkan langsung bagaimana implementasi (PHBS). Kurang lebih sekitar 80% siswa-siswi sekolah dasar desa pasinan mampu mempraktekka cara mencuci tangan melalui enam langkah dengan benar, memilih makanan yang termasuk 4 sehat 5 sempurna dan mampu memilah macam macam jenis sampah berdasarkan kriterianya. Pencapaian ini menunjukkan seberapa baik pendekatan PAR bekerja untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan. Selain itu, antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan juga mencerminkan kesadaran mereka akan perlunya menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Tindak lanjut dari kegiatan ini, kami berharap nantinya akan ada penyuluhan rutin yang dilakukan oleh guru ataupun staff sekolah lainnya, untuk bisa memberikan pemahaman kepada peserta didik betapa pentingnya menjaga kebersihan diri dan di lingkungan sekolah, kami berharap akan banyak ada wastafel air dan tempat sampah khusus organik, anorganik dan B2 pada seluruh sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Tim mahasiswa, mengucapkan terima kasih pada seluruh masyarakat Desa Pasinan Kec. Lekok atas partisipasi penuhnya dalam menjalankan kegiatan program kerja kami. Kami menghargai kerjasama dan sambutan hangat dari masyarakat Desa Pasinan. Partisipasi aktif dalam setiap kegiatan sangat berarti dan menjadi motivasi kami untuk terus berkontribusi dalam pengembangan desa. Tak lupa terima kasih kepada seluruh civitas akademik Universitas Sunan Giri atas bantuan dan dedikasi mereka dalam melaksanakan berbagai program pengabdian kepada masyarakat. Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari peran seluruh dosen, mahasiswa, dan staf yang terlibat.



Daftar Pustaka

- Akbar, D. R., Astutik, Y., & Badriyah, L. (2024). Implementasi Program Sekolah Penggerak terhadap Peningkatan Kualitas Pembelajaran di SMA Islam Parlaungan Waru Sidoarjo. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(3), 482–487. <https://doi.org/10.572349/cendikia.v2i3.1169>
- Arianti, E. K., Yahdillah, M., Machfud, N. U. A. C., Issalillah, F., Herisasono, A., Darmawan, D., & Suwito, S. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Tumbuh Kembang Balita Melalui Program Kegiatan Posyandu Desa Sambungrejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. *Indonesia Bergerak: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 1–8. <https://doi.org/10.61132/inber.v1i4.179>
- Badriyah, L., Mufaizah, Yulliaastutik, Masfufah, Rodiyah, K., Aisida, S., & Ula, N. (2023). Edukasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Upaya Menciptakan Kesehatan Warga di Wadung Asri Waru Sidoarjo. *Citakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 23–28.
- Blum, H. L. (1974). *Planning for Health: Development and Application of Social Change Theory* (Illustrated, Reprint). Human Sciences Press.
- Cvencek, D., Fryberg, S. A., Covarrubias, R., & Meltzoff, A. N. (2018). Self-Concepts, Self-Esteem, and Academic Achievement of Minority and Majority North American Elementary School Children. *Child Development*, 89(4), 1099–1109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12802>
- Darmawan, D., Febrianty, Utama, A. A. G. S., Marasabessy, S. A., Larasati, D. A., & Roosinda, F. W. (2021). *Psychological Perspective in Society 5.0* (D. U. Sutiksno, M. T. Ratnadewi S.T., & I. Aziz, Eds.; First). Zahir Publishing.
- Darmawan, D., & Wahyudin, D. (2018). *Model Pembelajaran di Sekolah* (Nita, Ed.; Cet. 1). Remaja Rosdakarya.
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. (2013). Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 10–15. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v7i2.1041>
- Fachrurazi, F., Purwanto, F., Dewianawati, D., Purwoko, B., & Darmawan, D. (2022). Medical Products and Environmentally Friendly Purchase Intention: What Is the Role of Green Consumers Behavior, Environment Concern, and Recycle Behavior? *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.960654>



- Gustina, E., Abdussalam, F., & Saputra, W. (2018). Peningkatan Perilaku Sehat pada Siswa Sekolah Dasar melalui PHBS di Desa Gondanglegi dan Pucangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 59–64.
- Hadi, P. D. S. (2019). Permainan 3D Tentang Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Untuk Anak. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 39–41.
- Hanifah, A. N. U., Haq, C. A., Suranto, S., Susilo, A., Zainuddin, A., & Khoirunnisa, I. (2021). Peningkatan Kreativitas Anak dengan Memanfaatkan Barang Bekas Hiasan Kain Flannel bagi Anak TPA Nurul Yaqin Desa Sugihan. *Buletin KKN Pendidikan*, 3(2), 144–151. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v3i2.15714>
- Hartono, & Badriyah, L. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PAI. *Islamika: Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1644–1657. <https://doi.org/10.36088/islamika.v5i4.4008>
- Ilmi, R., & Hamid. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Bernyanyi Terhadap Perilaku Mencuci Tangan Anak Prasekolah (3-6 Tahun) Di TK RA Perwanida Krangkongan Tegalsari Umbulsari Jember 2015*.
- Islam, M. R., Pramahdi, Y. S., Nengseh, Y., & El-Yunusi, M. Y. M. (2023). Penerapan PAIKEM Menggunakan Media Game Interaktif dalam Meningkatkan Minat Belajar PAI di SMP Kartika IV-1 Surabaya. *Al-Hasanah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(2), 186–211. <https://doi.org/10.51729/82155>
- Jayanti, L. D., Effendi, Y. H., & Sukandar, D. (2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya dengan Status Gizi dan Kesehatan Balita di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(3), 192–199. <https://doi.org/10.25182/jgp.2011.6.3.192-199>
- Karina, A., Baskoro, T., & Darmawan, D. (2012). *Pengantar Psikologi*. Addar Press.
- Kartika, M., Widagdo, L., & Sugihantono, A. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sambiroto 01 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(5), 339–346. <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i5.14626>
- Lestari, H. W., & Ghozali, S. (2024). Pengaruh Penerapan Icebreaker Games Pesan Berantai Terhadap Keterampilan Menyimak Bahasa Arab Siswa. *Atthiflah: Journal of Early*



Childhood Islamic Education, 11(1), 184–194.

<https://doi.org/10.54069/atthiflah.v11i1.707>

- Masfufah, M., Badriyah, L., Anggrain, N., Ahmad, L. J., & Asror, I. Al. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Somatic, Auditory, Visualisation, Intellectually (SAVI) dalam Meningkatkan Kreativitas Belajar Siswa. *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*, 2(1), 47–65. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v2i01.3639
- Muchtar, F., Suhadi, Zainuddin, A., & Kohali, R. E. S. O. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SD Negeri 9 Moramo, Desa Ranooha Raya, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(04), 871–880.
- Mudayanah, W., & El-Yunusi, M. Y. M. (2024). Penerapan Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan dalam Menumbuhkan Sikap Sosial Siswa di MI KH Abu Mansur Surabaya. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 705–710. <https://doi.org/10.69896/modeling.v11i1.2312>
- Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., Rahmah, A., Rafika, E., Sari, F. A., Yusuf, G. G., Rudi, R. O., & Pratiwi, Y. A. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di SDN 01 Langkapura. *Jurnal Loyalitas Sosial: Journal of Community Service in Humanities and Social Sciences*, 4(1), 27–38. <https://doi.org/10.32493/JLS.v4i1.p27-38>
- Nelwan, J. E., Musa, E. C., & Sumampouw, O. J. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2088–2099. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.472>
- Nurmalasari, D., & Mardikaningsih, R. (2022). Utilization of Waste Paper Through Recycling and Entrepreneurial Spirit Development. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 1(2), 1–3.
- Raksanagara, A. S., & Raksanagara, A. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *JSK*, 1(1), 30–34.
- Ratih, K., Utami, R. D., Fuadi, D., Mulyasih, S., Febriani, D., Asmara, S. F., Aprilianti, D. R., Rianti, A. W., Santiana, D., Rahmawati, H., Adlina, L. M., Rosyidi, B., & Hidayat, M. T. (2020). Penguatan Pendidikan Etika dan Karakter Peduli Lingkungan Sosial Budaya di



SMP Muhammadiyah 10 Matesih, Karanganyar. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(1), 44–49.
<https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i1.10770>

Setiana, L. (2005). *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Ghalia Indonesia.

Shidiq, A., Majid, A. B. A., Darmawan, D., Saleh, M., Evendi, W., Anwar, Moh. S., & Bangsu, M. (2024). Upaya Membangun Komunitas yang Peduli Lingkungan melalui Kegiatan Gotong Royong Menjaga Kebersihan Musholla. *Manfaat: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 1(2), 12–19. <https://doi.org/10.62951/manfaat.v1i2.76>

Zahroh, S. F., Purwantiningsih, B., & Ghozali, S. (2023). Hubungan Media Audio Visual Roket Tase' terhadap Hasil Belajar Tematik Siswa Kelas IV di SDN Mandung 03 Bangkalan. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 19(1), 121–131. <https://doi.org/10.54069/attaqwa.v19i1.135>