

## ***Empowering Children in the Implementation of PHBS through the Habit of Eating Fruits at Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah Schools***

### ***Pemberdayaan Anak Dalam Penerapan PHBS Melalui Kebiasaan Makan Buah-Buahan Di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah***

**Hamtni\*<sup>1</sup>, Nining Kurniati<sup>2</sup>, Shufiyani<sup>3</sup>, Ira Nuraeni<sup>4</sup>, Syalma Wijatama Putri<sup>5</sup>, Mohammad Ridwanulloh<sup>6</sup>, Rani Jusnita<sup>7</sup>, Zahra Alya Khoirunnisa<sup>8</sup>, Juli Rahmawati<sup>9</sup>, Rima Arifia Sari<sup>10</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Banten

\*e-mail: hamtni@poltekkesbanten.ac.id

#### **Abstract**

Early awareness about clean and healthy living behavior is very necessary to form a person who cares and is sensitive to health. Health development is an integral part of human resource development. Therefore, the Medical Laboratory Technology Department, research and community service sub-unit carries out community empowerment activities as a step to increase and help foster awareness and healthy behavior. The importance of cultivating awareness of the importance of a clean and healthy lifestyle. On this basis, we are interested in carrying out community service regarding "Empowering children in implementing PHBS through the habit of eating fruit at the Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah School." Community service activities for the community partnership program were carried out at 8.00 until finished, the activity began with registration. During the activity, enthusiasm was visible from the participants, the participants were 1st grade elementary school children consisting of 46 people who were divided into 2 classes, class A and class B. This community service activity was related to the implementation of the vision of the Medical Laboratory Technology Study Program. Increasing children's awareness about the importance of a clean and healthy lifestyle by always eating fruit.

Keywords : *PHBS, elementary school, Early awareness*

#### **Abstrak**

Kesadaran sejak dini tentang perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlukan untuk membentuk pribadi yang peduli dan peka terhadap kesehatan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dari pembangunan sumber daya manusia. Oleh karena itu, Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, sub unit penelitian dan pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan pemberdayaan kepada masyarakat sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan dan membantu menumbuhkan kesadaran dan berperilaku sehat. Pentingnya penanaman kesadaran akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Atas dasar itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai "Pemberdayaan anak dalam Penerapan PHBS Melalui Kebiasaan Makan Buah-Buahan di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah" Kegiatan pengabdian kepada masyarakat program kemitraan masyarakat dilaksanakan pada tanggal pada jam 8.00 sampai dengan selesai, kegiatan diawali dengan pendaftaran. Selama kegiatan berlangsung terlihat antusiasme dari para peserta, peserta merupakan anak-anak kelas 1 Sekolah Dasar yang terdiri dari 46 orang yang dibagi ke dalam 2 kelas, kelas A dan kelas B. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terkait pelaksanaan visi Program Studi Teknologi Laboratorium Medis. Meningkatnya kesadaran anak-anak tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat melalui selalu makan buah-buahan.

Kata Kunci: PHBS, Sekolah Dasar, Kesadaran sejak dini

## 1. PENDAHULUAN

Kesadaran sejak dini tentang perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlukan untuk membentuk pribadi yang peduli dan peka terhadap kesehatan khususnya pada usia anak-anak, karena kebiasaan yang baik paling mudah untuk dibentuk dari usia anak-anak. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2009).

Rumah tangga ber-PHBS adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga yaitu: 1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, 2. Memberikan bayi ASI eksklusif, 3. Menimbang balita setiap bulan, 4. Menggunakan air bersih, 5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, 6. Menggunakan jamban sehat, 7. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu, 8. Makan buah dan sayur setiap hari, 9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari, 10. Tidak merokok di dalam rumah (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2009).

Upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan sanitasi lingkungan adalah merupakan kegiatan kesehatan masyarakat pengaturan masyarakat dalam rangka pencapaian berbagai tujuan kesehatan masyarakat pada hakekatnya adalah menghimpun potensi masyarakat atau sumber daya yang ada didalam masyarakat itu sendiri untuk upaya-upaya preventif, kuratif, promotif dan rehabilitatif kesehatan mereka sendiri (Musfianawati, *et al.* 2020).

Banyak penyakit yang bisa dicegah, antara lain munculnya penyakit akibat kuman dan juga penyakit-penyakit seperti diare, penyakit jantung dan paru, hipertensi dan obesitas, serta penyakit infeksi menular lainnya. Penyakit-penyakit ini dapat dicegah dengan menerapkan PHBS yang dimulai dari dalam tatanan rumah tangga (Layya *et al.* 2016).

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Gani *et al.* 2015). Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat (Anggraeni, 2018).

Terdapat 10 perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga salah satu diantaranya adalah makan buah dan sayur setiap hari, seperti kita ketahui bahwa buah dan sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang dapat berfungsi mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan bagi tubuh, selain itu juga memiliki serat yang tinggi. Serat ini merupakan komponen jaringan yang pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan. Artinya tidak ada enzim pencernaan yang mampu mengurai serat menjadi komponen yang mudah diserap (Hamidah 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di wilayah Bandung Barat, perilaku hidup bersih dan sehat berhubungan dengan kejadian Diare, Demam Berdarah dan angka bebas larva dalam rumah tangga. Semakin tinggi nilai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, semakin rendah kejadian penyakit diare, demam berdarah dan angka bebas larva (Raksanagara *et al.* 2015).

Chandra *et al.* 2017 hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar (SD) di Kecamatan Cerbon Tahun 2016 menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan juga terdapat hubungan signifikan antara Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Julianti *et al.* (2018) melakukan penelitian PHBS pada lingkungan sekolah di kelompok B PAUD 'Aisyiyah 1 Arga Makmur dan menyimpulkan bahwa pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah tersebut belum dilaksanakan dengan baik oleh anak. Faktor yang perlu diperhatikan adalah jumlah penduduk, penyediaan air bersih, pengelolaan sampah,

pembuangan air limbah penggunaan pestisida, masalah gizi, masalah pemukiman, pelayanan kesehatan, ketersediaan obat, populasi udara, abrasi pantai, penggundulan hutan dan banyak lagi permasalahan yang dapat menimbulkan satu model penyakit (Musfianawati, *et al.* 2020).

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Gani *et al.* 2015). Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat (Anggraeni, 2018).

Pentingnya penanaman kesadaran sejak dini pada usia anak-anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat seperti salah satunya adalah makan buah-buahan. Sekolah dasar menjadi sangat strategis untuk pembentukan karakter yang sadar akan perilaku hidup bersih dan sehat karena terdapat anak-anak yang usianya dalam tahap belajar. Atas dasar itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai Pemberdayaan anak dalam Penerapan PHBS Melalui Kebiasaan Makan Buah-Buahan di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya kesadaran sejak dini mengenai perilaku hidup bersih dan sehat salah satunya tentang makan buah-buahan, serta di harapkan dapat menambah wawasan-wawasan dan pengetahuan baru bagi anak-anak kelas 1 di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah.

## 2. METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat menggunakan observasional terhadap variabel yang di kaji, kemudian dilakukan analisis data lapangan dan melakukan intervensi permasalahan. Tahap I: Pendataan masalah di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah, Tahap II: Penyuluhan kepada anak-anak di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada, pukul 08.00 – 13.30 WIB, bertempat di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah

Tehnik Pengumpulan Data atau Analisa Data

Rancangan evaluasi terdiri dari pendataan awal ke sekolah dasar untuk melihat kondisi tempat, jumlah siswa-siswi kelas 1 dan jam yang dapat di gunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyakat. Kemudian memberikan beberapa pertanyaan kepada guru kelas dan kepala sekolah sebelum melaksanakan kegiatan. Pada saat pelaksanaan evaluasi awal dalam bentuk soal berupa pertanyaan-pertanyaan seputar PHBS yang di dalamnya mencakup kebiasaan makan buah-buahan dan sayuran kepada para peserta, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi akan pentingnya PHBS untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah dengan jumlah anak-anak 46 orang yang terbagi ke dalam 2 kelas. Kegiatan ini di laksanakan pada: Pukul 08.00 sampai dengan selesai, dan tempat nya yaitu Kelas 1 a dan Kelas 1 b Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah.

Hasil observasi setelah di laksanakan kegiatan sosialisasi di dapatkan tingginya antusiasme dari anak-anak terhadap materi yang di sampai, hal ini terlihat dari banyak anak yang ingin menjawab pertanyaan yang di berikan pemateri. Kemudian ada beberapa anak yang maju ke depan kelas untuk membaca yang ada di layar dan menjawab pertanyaan. Setiap ada pertanyaan dari pemateri anak-anak ada yang mengangkat tangan dan ada juga yang menjawab secara bersamaan.



a



b



c

Gambar. (a), Penyampaian Materi PHBS kelas A (b) Penyampaian Materi PBHS kelas B, (c) Foto Bersama

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat program kemitraan masyarakat dilaksanakan di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah pada hari Selasa jam 8.00, kegiatan di lakukan pada kelas 1 Sekolah Dasar dengan jumlah siswa sebanyak 46 orang dengan pembagian 2 kelas.

Perilaku sehat harus terus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan supaya tercipta generasi penerus bangsa yang berkualitas karena tumbuh berkembangnya anak usia dini yang optimal tergantung dari perilaku sehat yang dilakukan dan sekolah sebaiknya setidaknya melakukan kegiatan olahraga dalam satu minggu 1 kali agar anak sehat (Julianti *et al*, 2018).

Terdapat 10 perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga salah satu diantaranya adalah makan buah dan sayur setiap hari, seperti kita ketahui bahwa buah dan sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang dapat berfungsi mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan bagi tubuh, selain itu juga memiliki serat yang tinggi. Serat ini merupakan komponen jaringan yang pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan. Artinya tidak ada enzim pencernaan yang mampu mengurai serat menjadi komponen yang mudah diserap (Hamidah 2015).

Pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberdayaan anak dalam penerapan PHBS melalui kebiasaan makan buah-buahan telah di laksanakan di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Daarul Hikmah dengan anak-anak kelas 1 Sekolah Dasar dengan jumlah siswa 46 orang yang di bagi ke dalam 2 kelas. Untuk kegiatan dilaksanakan ke dalam 2 kelas tidak di gabungkan, hal ini di karenakan terkait kondisi di saat Pandemi yang mewajibkan kita untuk tetap menjaga jarak dengan yang lainnya. Pola hidup bersih dan sehat perlu diperkenalkan sejak dini sehingga anak bisa terlibat langsung dalam menjaga kesehatan dirinya sendiri. Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti menjaga kebersihan tubuh, memotong kuku, membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan, maupun mengkonsumsi makanan yang bergizi (Wiranata, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di mulai dengan acara pembukaan dan di lanjutkan dengan materi-materi mengenai PHBS secara umum dan poin-poin terkait, antusiasme dari anak-anak terlihat dengan aktif nya mereka pada saat pemberian materi dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang di tanyakan di sela-sela materi presentasi yang di sampaikan. Kegiatan di lanjutkan dengan pembagian buah-buahan kepada anak-anak dan guru, serta di lanjutkan dengan kegiatan foto bersama.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat dibuat kesimpulan yaitu tentang kesadaran anak-anak kelas 1 Sekolah Dasar tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat

melalui makan buah-buahan setiap hari. Program seperti ini perlu selalu di laksanakan untuk mengingatkan penerapan akan pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat di kehidupan sehari-hari. Selain itu juga perlu adanya tahapan evaluasi baik berupa pre dan post tes untuk melihat pemahaman siswa mengenai penting penerapan PHBS. Pengabdian masyarakat ini perlu adanya dukungan dari berbagai pihak baik secara moril ataupun material untuk tercapainya keberhasilan yang lebih optimal.

### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan kemenkes Banten yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni NA, Sudiarti T. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.  
DOI:Nhttp://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3
- Hamidah S. 2015. Sayuran dan Buah serta manfaatnya bagi kesehatan (disampaikan dalam pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta)
- Gani HA, Istiaji E, Pratiwi PE. 2015. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Pada tatanan rumah tangga masyarakat using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal IKESMA Volume 11 Nomor 1*
- Layya, Imran, Nasaruddin. 2016. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan rumah Tangga berbasis kerusakan akibat tsunami di wilayah kota Banda aceh. *Jurnal Ilmu Kebencanaan (JIKA)*. Volume 3, No. 1.
- Musfianawati, Mufid F.L. 2020. Pengaruh Surat Keputusan Bupati tentang Penetapan Lokasi Kumuh Terhadap Kesadaran Pola Hidup Bersih dan Sehat(PHBS)Masyarakat. *Jurnal Rechtsens*, 9 (1).
- Chandra, Fauzan A, Aquarista M.F. 2017. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar (SD) Di Kecamatan Cerbon Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. 4(3).
- Wiranata, I.G.L.A. 2020. Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5 (1).
- 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).
- Julianti R, Nasirun H.M, Wembrayarli. 2018. Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2); 11-17.
- Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2009. Rumah Tangga Sehat Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta.
- Triastuti S, Mulyadi, Fauziah P. 2012. Peranan panti asuhan dalam pemberdayaan anak melalui keterampilan sablon. *Diklus Edisi XVII Nomor 2*.
- Yogiesti V, Hariyani S, Sutikno FR. 2010. Pengelolaan Sampah terpadu berbasis masyarakat Kota Kediri. *Jurnal Tata Kota dan Daerah*. 2(2)