

Pemberdayaan Siswa untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN Pleburan 1 Kota Semarang

Cinthy Nisha Ristita^{1*}, Indah Aulia Aziz¹, Aliya Salma Zafira², Fatimah Bintang Indriasari¹, Delita da Silva Sequeira³, Modestus Ratu⁴, Ahwan⁵, Fadilah Qonitah⁵

¹ S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

² S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

³ D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Nusaputera Semarang

⁴ S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Nusaputera Semarang

⁵ S1 Farmasi, Universitas Sahid Surakarta

*email: cinthyanisha@gmail.com

DOI:

Article Info

Submitted : 12-05-2024

Revised : 14-06-2024

Accepted : 13-08-2024

Penerbit:

Pengurus Cabang
Ikatan Apoteker Indonesia
(IAI) Kab. Karanganyar

Abstract

Service program by implementing student empowerment in implementing clean and healthy living behavior at SDN Pleburan 1 Semarang City as an effort to increase awareness of healthy living. This service aims to empower students in clean and healthy living behavior (PHBS) by educating about the importance of personal and environmental hygiene and learning motivation by getting to know about the pharmaceutical world and medicines for healing if they get sick because they do not maintain clean and healthy behavior.

This service uses the counseling method, the counseling method was chosen because it is considered effective because it allows the delivery of information in an interesting, interactive way, and can be understood by the target audience. The object that has been chosen is the children of SD Negeri Pleburan 1 Semarang City students with the characteristics of students in urban areas with habits in contact with colorful attractive images, interesting videos, and not too fond of many confusing words, so the activities are designed according to the needs of the health promotion target.

The results of this service are that the active involvement of students is seen through various interactive activities where students want to be actively involved. Through this student empowerment effort, there has been a positive response in student behavior related to hygiene and health by implementing clean and healthy living practices at SDN Pleburan 1 Semarang City.

Keywords: *Counseling; PHBS, Elementary Students*

Abstrak

Program Pengabdian dengan menerapkan pemberdayaan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN Pleburan 1 Kota Semarang sebagai upaya peningkatan kesadaran hidup sehat. Pengabdian ini bertujuan untuk pemberdayaan siswa dalam berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan mengedukasi tentang pentingnya Hygienitas diri dan lingkungan serta motivasi belajar dengan mengenal tentang dunia farmasi dan obat-obatan untuk penyembuhan jika sakit karena tidak menjaga berperilaku bersih dan sehat.

Pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan, metode penyuluhan dipilih karena dianggap efektif karena memungkinkan penyampaian informasi dengan cara yang menarik, interaktif, dan dapat dipahami oleh audiens target. Objek yang telah dipilih adalah anak-anak siswa SD Negeri Pleburan 1 Kota Semarang dengan karakteristik Siswa di Perkotaan dengan kebiasaan bersentuhan dengan gambar menarik warna warni, video-video menarik, dan tidak terlalu menyukai banyak kata-kata yang membingungkan maka kegiatan dirancang menyesuaikan kebutuhan dari target promosi kesehatan.

Hasil pengabdian ini adalah bahwa keterlibatan aktif siswa terlihat melalui berbagai kegiatan interaktif siswa mau terlibat secara aktif. Melalui upaya pemberdayaan siswa ini telah terjadi tanggapan yang positif dalam perilaku siswa terkait kebersihan dan kesehatan dengan menerapkan praktik hidup bersih dan sehat di SDN Pleburan 1 Kota Semarang.

Kata Kunci: Penyuluhan; PHBS, Siswa SD

1. Pendahuluan

Negara Republik Indonesia telah menjamin hak setiap warga negara untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sehat, serta sejahtera lahir dan batin. Pembangunan kesehatan Masyarakat memerlukan upaya kesehatan, sumber daya kesehatan, pengelolaan kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya berdasarkan prinsip kesejahteraan, pemerataan, nondiskriminatif, partisipatif, dan berkelanjutan dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif, mengurangi kesenjangan, memperkuat pelayanan kesehatan bermutu, meningkatkan ketahanan kesehatan, menjamin kehidupan yang sehat, serta memajukan kesejahteraan warga negara dan daya saing bangsa bagi pencapaian tujuan pembangunan nasional (Presiden RI, 2023).

Dalam Undang-Undang tentang Kesehatan tahun 2023 disebutkan bahwa kesehatan merupakan keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif. Upaya Kesehatan diperlukan untuk mencapai derajat Kesehatan yang lebih baik lagi dengan melakukan segala bentuk kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat dalam bentuk promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/ atau paliatif oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan/atau Masyarakat. Upaya kesehatan masyarakat yang bersifat promotif yaitu suatu kegiatan dan/ atau serangkaian kegiatan untuk memampukan masyarakat dalam mengendalikan dan meningkatkan kesehatannya. Dalam melakukan upaya kesehatan masyarakat yang bersifat promotive ini dapat berupa komunikasi yang efektif untuk mengedukasi masyarakat tentang kesehatan dan faktor yang mempengaruhi serta cara untuk meningkatkan status kesehatan, penguatan gerakan masyarakat yang mendukung dan melindungi kesehatan masyarakat. Pembangunan Kesehatan saat ini berdasar pada paradigma sehat yang dilakukan dengan strategi pengarusutamaan Kesehatan dalam pembangunan, penguatan upaya kesehatan yang mengutamakan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat. Fokus dalam pengabdian ini adalah pada Upaya Kesehatan dalam bentuk promotif. Upaya Kesehatan perseorangan juga dapat ditingkatkan secara promotif. Langkah promotif ini dikenal dengan promosi Kesehatan.

Promosi kesehatan merupakan tahapan yang pertama dan utama pada pencegahan penyakit. Pada promosi kesehatan dibutuhkan penyamaan persepsi bahwa promosi kesehatan merupakan proses yang memberikan informasi kesehatan pada masyarakat agar masyarakat mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Kegiatan atau usaha Promosi Kesehatan diantaranya seperti pendidikan kesehatan meliputi peningkatan gizi, kebiasaan hidup sehat, kebersihan organ pribadi. Perbaikan sanitasi lingkungan seperti penyediaan air rumah tangga, perbaikan pembuangan sampah, pembuangan kotoran, pembuangan air limbah, hygiene perorangan, rekreasi, perisapan memasuki kehidupan keluarga sehat sejahtera (Rachmawati, 2019).

Promosi Kesehatan mempunyai peran untuk memberikan pemahaman dengan menambahkan pengetahuan untuk dapat merubah perilaku dan membiasakan perilaku sehat. Merubah perilaku hingga merubah kebiasaan bukan hal mudah memang sulit, namun perlu paparan perlakuan untuk semua segmen ataupun seluruh lapisan masyarakat dalam merubah pola hidup hingga mau berubah untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Siapapun tidak akan mau sakit, maka dari itu, semua akan berubah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, dan merubah karakter setiap individu ke arah yang lebih baik. Sehingga nantinya membuat kualitas hidup manusia semakin baik. Anak-anak sedari kecil melakukan dan dibentuk perilaku seperti ini, akan terbawa sampai mereka dewasa nantinya. Pengalaman

selama masa kecil ini akan membuat mereka terbiasa melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di kemudian hari. Banyaknya angka anak usia dini yang belum mendapatkan layanan pendidikan juga dipengaruhi oleh persepsi orangtua terhadap pendidikan anak usia dini (Pratiwi, Widiastuti, & Rahardjo, 2018).

Manfaat membiasakan perilaku sehat sejak dini diantaranya adalah anak mempunyai pola hidup sehat yang dapat diterapkan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu pada anak usia dini yang mempunyai pola hidup sehat, dapat terhindar dari beberapa macam penyakit yang sering muncul pada anak usia dini, misalnya batuk atau pilek, tuberkulosis paru, diare, demam, campak, infeksi pada telinga, serta penyakit kulit pada anak. Selain hal tersebut anak juga dapat terhindar dari resiko terjadinya kecelakaan yang dapat terjadi di sekitar lingkungan anak, misalnya keracunan makanan, terjatuh saat aktifitas, tenggelam, tertusuk benda tajam atau duri saat bermain. Berbagai macam kemampuan potensi yang dimiliki anak usia dini dapat digali dan dikembangkan usia anak sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal (Astuti, 2016).

Perilaku sehat memerlukan upaya yang terus menerus yang dilakukan sebagai upaya untuk berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan serta untuk mewujudkan lingkungan yang sehat. Indikator perilaku ini menjadi sebuah tolok ukur untuk mewujudkan keadaan atau suatu kecenderungan Perilaku sehat anak. Perilaku ini yang diupayakan untuk seoptimal mungkin dilakukan oleh anak. Idealnya untuk perilaku ini dapat dilakukan secara keseluruhan yang mencakup delapan indikator perilaku. Realita yang terjadi di lapangan tidak demikian, program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) pada anak masih berjalan belum optimal ditandai dengan adanya kasus penyakit yang terjadi akibat Perilaku hidup yang kurang sehat. Sebagian dari indikator PHBS anak adalah mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir serta sabun dan menerapkan etika batuk. PHBS adalah sekumpulan pola perilaku anak yang dilakukan disebabkan oleh adanya kesadaran dari hasil suatu pembelajaran, yang membuat anak dapat memelihara serta menjaga kesehatan dan mempunyai peran aktif dalam mewujudkan masyarakat yang sehat (Kemenkes RI, 2011).

Dalam Buku Pedoman Umum Pembinaan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tahun 2011 menyebutkan bahwa pada sosialisasi kebiasaan hidup sehat perlu pemberdayaan di instansi pendidikan seperti sekolah, madrasah, pesantren, seminari dan lain-lain, dilakukan terhadap para anak didik. Pada sebuah institusi pendidikan pemberdayaan diawali dengan pengorganisasian masyarakat dalam instansi pendidikan tersebut. Pengorganisasian masyarakat ini adalah untuk membentuk atau merevitalisasi Tim Pelaksana promosi kesehatan di instansi pendidikan yang bersangkutan. Dengan pengorganisasian masyarakat di institusi pendidikan, maka selanjutnya pemberdayaan anak didik dapat diserahkan kepada pimpinan institusi pendidikan dan komite. Pemberdayaan dilaksanakan di berbagai kesempatan, yaitu terintegrasi dalam proses belajar-mengajar (kurikuler) dan dalam kegiatan-kegiatan di luar proses belajar-mengajar.

Menurut Notoatmojo beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mengembangkan perilaku sehat, yaitu menjaga kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan dan menjauhkan hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat kerja atau bermain, dan sarana umum. Anak dapat diajarkan tentang kebersihan lingkungan ini sejak dini. Kegiatan paling sederhana yang dapat dilakukan anak usia dini adalah meletakkan alas kaki pada tempatnya; menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah; membuang sampah pada tempatnya; meletakkan peralatan makan minum yang kotor pada tempatnya; membersihkan mainan; menutup mulut pada saat batuk dan bersin; menjauhi asap rokok, asap pembakaran sampah, asap kendaraan bermotor; serta buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK) di toilet. Selain itu orang tua dapat melibatkan anak usia dini dalam kegiatan-kegiatan terkait dengan pemeliharaan kebersihan lingkungan seperti membereskan mainan, menyapu rumah, mengepel rumah, menyapu halaman, dan lain-lain (Notoatmojo, 2010).

Data dari penelitian sebelumnya bahwa anak sekolah yang merupakan salah satu sasaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di institusi pendidikan dan perlu mendapatkan perhatian disamping populasi anak usia sekolah dalam suatu komunitas cukup besar. Peranan perilaku terhadap tingkat kesehatan, maka penggalakan pola hidup sehat pada tatanan siswa SD sangat diperlukan PHBS sangat penting untuk diterapkan dalam

kehidupan sehari-hari khususnya anak usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah dasar. Masa sekolah dasar adalah masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat sehingga tercipta sumber daya manusia yang berkualitas nantinya. Anak usia sekolah merupakan generasi penerus sebagai sumber daya manusia pada masa yang akan datang. Dari jumlahnya yang besar sekitar 20% jumlah penduduk Indonesia adalah anak usia sekolah yang merupakan investasi bangsa yang potensial tetapi rawan karena berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan. Hasil penelitian sebelumnya ini menunjukkan bahwa anak sekolah dasar memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang PHBS Baik 93,1%, sikap siswa sekolah dasar tentang PHBS baik 94,3% dan tindakan siswa sekolah dasar kategori memenuhi syarat 91,1% (Akbar dkk, 2023).

Berdasarkan analisis dan telaah permasalahan yang ada di lingkungan dan peluang untuk mahasiswa dapat melakukan peran dalam pengabdian kepada masyarakat sebagai kegiatan dalam sivitas akademika yang memanfaatkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa telah sesuai dengan Undang-Undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 tahun 2012 juga bersinergi dalam Tri Dharma serta pada era Kampus Merdeka dengan Kegiatan Merdeka Belajar sesuai Permendikbud No 3 Tahun 2020 Standar Nasional Pendidikan Tinggi.

2. Metode

Pengabdian untuk tujuan mengedukasi Siswa SDN Pleburan 1 Kota Semarang tentang bagaimana melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Mengedukasi tentang pentingnya Hygienitas diri misalnya cara melakukan pembersihan lingkungan secara berkala dan mencuci tangan yang benar dan memberikan pemahaman tentang makan-makan bergizi (buah dan sayur), buang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan kelas dan jajanan sehat serta mengenal sedikit tentang dunia farmasi dan obat-obatan jika sakit dan membutuhkan obat untuk penyembuhan.

Objek yang telah dipilih adalah anak-anak siswa SD Negeri Pleburan 1 Kota Semarang dengan karakteristik Siswa di Perkotaan dengan kebiasaan bersentuhan dengan gambar menarik warna warni, video-video menarik, dan tidak terlalu menyukai banyak kata-kata yang membingungkan maka kegiatan dirancang menyesuaikan kebutuhan dari target promosi kesehatan.

2.1. Rencana Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Senin, tanggal pelaksanaan 8 Januari 2024 waktu 08.00-11.00 WIB. Objek penyuluhan untuk pemberdayaan siswa SD adalah siswa kelas VI dengan jumlah peserta 64. Metode dalam pengabdian adalah pemberian informasi tentang PHBS, penyuluhan tentang cara cuci tangan yang benar, pelatihan buang sampah pada tempatnya, pembagian leaflet cerita bergambar tentang jajanan yang sehat.

Tahapan/langkah, rencana dan prosedur kerja secara rinci kegiatan ini meliputi :

1. Menyiapkan materi presentasi
2. Membuat Flyer Cuci tangan, Makanan bergizi dan Menjaga Lingkungan
3. Membuat Gerakan dan Yel-Yel untuk Penyuluhan tentang cara cuci tangan
4. Membuat Video Kebersihan Diri
5. Membuat permainan memilih makan-makan bergizi dengan gambar buah dan sayur

2.2. Alur Pelaksanaan

Alur pengabdian dalam melaksanakan kegiatan pengabdian dapat dilihat pada gambar 1 dibawah. Perencanaan dengan identifikasi tujuan program: Menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang untuk meningkatkan kesadaran dan praktik hidup bersih dan sehat di antara siswa. Analisis kebutuhan dengan melakukan evaluasi awal untuk memahami kondisi kebersihan dan kesehatan di sekolah dan menentukan area-area prioritas untuk perbaikan. Penyusunan rencana: Membuat rencana kerja yang mencakup kegiatan-kegiatan seperti penyuluhan, demonstrasi, dan kegiatan interaktif lainnya. Persiapan dengan pengumpulan

sumber daya: Mendapatkan sumber daya yang diperlukan, seperti materi penyuluhan, peralatan demonstrasi, dan bahan-bahan promosi. Persiapan fasilitas: Menyiapkan fasilitas seperti ruang pertemuan, peralatan demonstrasi, dan tempat sampah yang cukup. Pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi dengan mengadakan sesi penyuluhan dan demonstrasi praktik hidup bersih dan sehat kepada siswa.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan Gambar 1, maka dapat diuraikan sebagai berikut tahap pertama melakukan observasi lapangan dan mengidentifikasi masalah mitra studi pra pengabdian masyarakat. Tahap kedua analisis kebutuhan sekolah mitra, kemudian perizinan secara resmi dengan surat permohonan resmi ke SD Negeri Pleburan 1 Kota Semarang serta dilanjutkan dengan persiapan-persiapan untuk pelaksanaan penyuluhan ke siswa Kelas VI.

3. Hasil dan pembahasan

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan. Laporan Pelaksanaan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Pleburan 1 Kota Semarang adalah sebagai berikut yaitu tanggal: Senin, 28 Januari 2024. Tempat di Ruang Kelas VI SDN Pleburan 1 Kota Semarang dengan partisipan peserta yaitu Siswa-siswa SD kelas VI.

Kegiatan penyuluhan oleh mahasiswa ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup bersih dan sehat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam mengadakan kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswa SD. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar guna mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Rangkaian Kegiatan dirancang bersama keduabelah pihak dengan memperhatikan psikologi dan kebutuhan siswa kelas VI SD. Kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan: Kegiatan dimulai dengan sambutan dari kepala sekolah tentang pentingnya hidup bersih dan sehat bagi kesejahteraan siswa dan lingkungan sekolah.
2. Presentasi: Dilanjutkan dengan presentasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan atau narasumber yang diundang, yang menjelaskan konsep perilaku hidup bersih dan sehat secara interaktif dan menarik bagi siswa SD.
3. Diskusi dan Tanya Jawab: Sesi ini memungkinkan siswa untuk bertanya tentang topik yang telah disampaikan, serta berbagi pengalaman dan pengetahuan mereka tentang kebersihan dan kesehatan.
4. Demonstrasi Praktik Hidup Bersih dan Sehat: Mahasiswa calon Tenaga kesehatan melakukan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, serta menjelaskan pentingnya pola makan sehat dan tentang dunia kefarmasian.
5. Permainan Edukatif: Kegiatan ditutup dengan permainan edukatif yang bertujuan untuk menguji pemahaman siswa tentang materi yang telah disampaikan, sekaligus memberikan suasana yang menyenangkan.
6. Evaluasi penyampaian materi:
Kegiatan penyuluhan ini mendapat respon positif dari siswa-siswa. Mereka tampak antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, aktif bertanya, dan berpartisipasi dalam permainan edukatif. Evaluasi sederhana yang dilakukan menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang pentingnya hidup bersih dan sehat meningkat setelah mengikuti kegiatan ini.
7. Tindak Lanjut:
Sebagai tindak lanjut, sekolah akan terus mengintegrasikan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dalam kurikulum pembelajaran, serta melaksanakan kegiatan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk memastikan pemahaman dan kebiasaan siswa terjaga.
8. Penutup:
Kami berharap kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi siswa-siswa kami, serta membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan nyaman.

Siswa butuh pelatihan untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat karena pendidikan awal itu penting dengan pola hidup bersih dan sehat merupakan dasar untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Melalui pelatihan, siswa diberi pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kebiasaan ini sejak dini. Kebiasaan yang Terbentuk dari Usia Dini: Kebiasaan yang terbentuk sejak usia dini cenderung bertahan hingga dewasa. Pelatihan yang diberikan kepada siswa di SD akan membantu mereka membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan sepanjang hidup. Menghadapi tantangan lingkungan

dimana lingkungan sekitar, baik di sekolah maupun di rumah, dapat mempengaruhi kebiasaan siswa. Melalui pelatihan, siswa diajarkan cara menghadapi berbagai tantangan lingkungan yang mungkin menghambat praktik hidup bersih dan sehat. Pengetahuan yang diperbaharui dengan tambahan Ilmu pengetahuan tentang kesehatan terus berkembang. Pelatihan pada siswa dengan yel-yel, video dan *powerpoint* dengan penyampaian yang ringan memberi kesempatan kepada siswa untuk memperbaharui pengetahuan mereka tentang praktik hidup bersih dan sehat sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan terkini. Pentingnya peran siswa dalam masyarakat yaitu siswa merupakan agen perubahan di masyarakat, bahwa dengan memiliki pengetahuan dan kebiasaan hidup bersih dan sehat, mereka dapat menjadi contoh dan mempengaruhi lingkungan sekitar mereka untuk hidup lebih sehat. Dengan demikian, pelatihan tentang pola hidup bersih dan sehat sangat penting bagi siswa karena mempersiapkan mereka untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan juga masyarakat di sekitarnya.

Cara mencuci tangan yang benar dapat disampaikan kepada anak siswa SD dengan menggunakan metode yang interaktif dan menarik agar mereka dapat mengerti dan mengingat dengan baik. Berikut adalah langkah-langkah yang telah dilakukan dalam penyuluhan:

1. Persiapan:
Persiapkan air bersih dan sabun.
2. Ajak siswa untuk duduk di lingkungan yang nyaman dan aman tanpa air tapi dengan simulasi *role play* terlebih dahulu.
Pengenalan:
 - a. Jelaskan pentingnya mencuci tangan untuk mencegah penyakit dan menjaga kebersihan.
 - b. Gambarkan bagaimana kuman dapat menempel pada tangan dan cara mencuci tangan dapat membantu menghilangkan kuman tersebut.
3. Langkah-langkah dikerjakan yang sebelumnya telah melihat video dengan membawa siswa ke wastafel di sekolah:
 - a. Basahi tangan dengan air bersih.
 - b. Ambil sabun dan gosok hingga berbusa.
 - c. Gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku selama minimal 20 detik.
 - d. Bersihkan kuku dengan cara menggosoknya pada telapak tangan yang lain.
 - e. Bilas tangan dengan air bersih hingga bersih.
 - f. Keringkan tangan dengan handuk bersih atau kertas tisu.
4. Contoh Interaktif:
 - a. Lakukan demonstrasi langsung cara mencuci tangan yang benar.
 - b. Biarkan siswa mencoba sendiri dengan membimbing mereka langkah demi langkah.
 - c. Gunakan lagu atau nyanyian pendek tentang mencuci tangan untuk membuatnya lebih menyenangkan dan mudah diingat.
5. Penguatan:
 - a. Ulangi kembali langkah-langkahnya dan berikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya jika ada yang kurang jelas.
 - b. Berikan pujian dan dorongan kepada siswa yang melakukan dengan baik.

6. Penerapan:

- Ajak siswa untuk mencoba mencuci tangan dengan benar setiap kali sebelum makan, setelah menggunakan toilet, atau setelah bermain di luar.
- Dengan menggunakan metode ini, diharapkan siswa dapat memahami dan menerapkan cara mencuci tangan yang benar secara efektif dan menjadikannya sebagai kebiasaan sehari-hari.



Gambar 1. Flyer untuk menambahkan Pemahaman siswa

Pemaparan pelatihan tentang membuang sampah pada tempatnya dapat disampaikan kepada anak siswa SD dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh yang relevan agar mereka dapat memahami bahaya-bahaya yang timbul akibat tidak membuang sampah pada tempatnya. Berikut adalah pemaparan yang telah dilakukan:

Pendahuluan yaitu belajar tentang pentingnya membuang sampah pada tempatnya. Bahaya tidak membuang sampah pada tempatnya yaitu mengganggu lingkungan. Ketika membuang sampah sembarangan, itu bisa mencemari lingkungan sekitar. Sampah-sampah tersebut bisa masuk ke sungai, danau, atau laut, menyebabkan polusi air dan membahayakan kehidupan makhluk-makhluk di dalamnya. Sampah dapat menyebabkan penyakit dimana sampah yang berserakan bisa menjadi sarang penyakit. Jika kita membiarkannya, kuman-kuman dari sampah tersebut bisa menyebar dan menyebabkan penyakit seperti diare, demam, atau infeksi. Sampah dapat merusak alam karena sampah-sampah plastik dan bahan kimia bisa memakan waktu ratusan bahkan ribuan tahun untuk terurai. Ini berarti, sampah yang kita buang sembarangan akan tetap ada di alam untuk waktu yang sangat lama dan merusak lingkungan. Contoh-contoh bahaya tidak membuang sampah pada tempatnya yaitu jika kita membuang plastik di jalanan, hujan bisa membawanya masuk ke saluran air dan menyumbatnya akibatnya, air hujan akan meluap dan banjir bisa terjadi. Jika kita membuang sisa makanan di sekolah tanpa membuangnya ke tempat sampah, itu bisa menjadi tempat berkembang biaknya lalat dan tikus. Lalat dan tikus ini membawa kuman-kuman yang bisa

membuat kita sakit. Bila sudah tahu mengapa kita harus membuang sampah pada tempatnya maka dengan membuang sampah pada tempatnya, kita bisa menjaga lingkungan kita tetap bersih dan sehat, serta mencegah bahaya-bahaya yang bisa terjadi. Dengan pemaparan seperti ini, diharapkan anak-anak dapat memahami pentingnya membuang sampah pada tempatnya dan berusaha melakukannya secara konsisten.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Metode penyuluhan dianggap efektif karena memungkinkan penyampaian informasi dengan cara yang menarik, interaktif, dan dapat dipahami oleh audiens target. Pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dengan angka partisipasi aktif dari siswa adalah sangat sehingga dapat dinilai efektif karena kegiatan ini meningkatkan keterlibatan dari siswa. Metode penyuluhan yang interaktif mendorong partisipasi aktif dari audiens. Dengan melibatkan mereka dalam diskusi, permainan peran, atau aktivitas praktik, mereka lebih cenderung terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Para Pemateri atau narasumber dituntut untuk memperkuat retensi informasi dengan cara pemaparannya yang melibatkan penggunaan gambar, contoh kasus, atau demonstrasi fisik membantu meningkatkan retensi informasi. Informasi yang disampaikan dengan cara yang beragam dan menarik lebih mudah diingat oleh peserta. Para Pengabdi berupaya untuk meningkatkan keterampilan praktis dengan cara berlatih untuk demonstrasi dan yel-yel karena beberapa metode penyuluhan melibatkan praktik langsung, seperti simulasi atau permainan peran, yang membantu peserta mengembangkan keterampilan praktis yang relevan dengan topik yang dibahas. Pengabdi Memfasilitasi interaksi sosial apalagi ini audiensnya adalah anak-anak siswa SDN Pleburan 1 yang diharapkan melalui kegiatan kelompok atau diskusi, metode penyuluhan memungkinkan peserta untuk berinteraksi satu sama lain. Hal ini membantu membangun rasa komunitas dan dukungan antar peserta.

Pada Penyuluhan untuk pemberdayaan siswa dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN Pleburan 1 Kota Semarang Menyampaikan pesan dengan Lebih Menarik: Metode penyuluhan yang kreatif dan interaktif cenderung lebih menarik perhatian peserta daripada penyampaian yang monoton. Hal ini membuat pesan yang disampaikan lebih mudah diterima dan dipahami. Meningkatkan motivasi dan minat belajar dilakukan

dengan menyajikan materi secara menarik dan relevan pengabdian memilih untuk penyampaian tentang dunia farmasi kepada adik-adik siswa SD dengan contoh obat-obatan yang ada dalam kehidupan sehari-hari peserta, metode penyuluhan dapat meningkatkan motivasi dan minat mereka untuk belajar giat hingga dapat berkuliah dan menjadi Apoteker.



Gambar 3. Kegiatan Pemberian Motivasi Belajar dengan mengenalkan dunia farmasi

Kegiatan diakhiri dengan merangsang refleksi dan diskusi karena melalui diskusi kelompok atau refleksi pribadi, metode penyuluhan memungkinkan peserta untuk mempertimbangkan ide-ide baru dan membagikan pengalaman mereka sendiri. Hal ini dapat memperkaya pemahaman mereka tentang topik yang dibahas. Dengan memperhatikan berbagai kelebihan manfaat positif dari kegiatan ini yang menggunakan metode penyuluhan yang efektif dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran dengan lebih baik, serta meningkatkan pengalaman belajar peserta.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah pemberdayaan siswa dengan pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk memberikan peserta didik kontrol atas proses pembelajaran mereka sendiri, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk mengambil tanggung jawab terhadap pembelajaran dan kehidupan mereka secara lebih luas. Siswa telah ikut dalam partisipasi aktif karena telah diberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, baik melalui diskusi kelompok, kegiatan asik kolaboratif, atau presentasi. Pemateri juga mendorong siswa untuk terlibat dalam pengambilan keputusan terkait pembelajaran, seperti menetapkan tujuan belajar pribadi dan pemilihan topik motivasi. Program ini diharapkan dapat membangun keterampilan mandiri siswa dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan mandiri, seperti pengaturan waktu, pemecahan masalah, dan pemikiran kritis, yang mereka perlukan untuk sukses dalam pembelajaran dan kehidupan. Pemberian kesempatan kepada siswa dalam kebebasan untuk mengeksplorasi minat mereka sendiri, menentukan jalur pembelajaran mereka sendiri, dan menciptakan produk atau karya yang merefleksikan identitas dan kepribadian mereka. Dukungan dan fasilitasi dari SDN Pleburan 1 Kota Semarang sangat baik karena menyediakan dukungan, bimbingan, dan sumber daya yang diperlukan untuk membantu siswa merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proyek atau aktivitas pembelajaran mereka. Luaran dari penyuluhan adalah refleksi dari pembelajaran ini yaitu mendorong siswa untuk merefleksikan pengalaman pembelajaran mereka, mengevaluasi kemajuan mereka,

dan mengidentifikasi area-area yang perlu diperbaiki atau dikembangkan lebih lanjut. Dengan menerapkan pendekatan pemberdayaan siswa ini, pendidik dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, dinamis, dan responsif terhadap kebutuhan dan aspirasi individual siswa. Hal ini juga dapat membantu siswa untuk mengembangkan kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan mereka serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

4. Kesimpulan

Program Pengabdian dengan menerapkan pendekatan pemberdayaan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN Pleburan 1 Kota Semarang, telah terlihat dampak positif dalam upaya meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat di antara siswa. Parameter untuk keterlibatan aktif siswa terlihat melalui berbagai kegiatan interaktif, seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, dan demonstrasi praktik hidup bersih, siswa kami telah terlibat secara aktif dalam pembelajaran tentang pentingnya hidup bersih dan sehat. Melalui upaya pemberdayaan siswa ini, kami telah menyaksikan perubahan positif dalam perilaku siswa terkait kebersihan dan kesehatan. Mereka lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta lebih aktif dalam menerapkan praktik hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pemberdayaan siswa telah membawa dampak yang positif dalam upaya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN Pleburan 1 Kota Semarang. Melalui kolaborasi antara siswa, pendidik, dan komunitas sekolah, kami berharap dapat terus memperkuat upaya ini untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif bagi semua.

5. Ucapan Terima Kasih

Dekan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Dekan Fakultas Farmasi Universitas Diponegoro Semarang, SD Negeri Pleburan 1 Kota Semarang. ISMAFARSI (Ikatan Senat Mahasiswa Farmasi Seluruh Indonesia) Jawa Tengah.

Daftar Pustaka

- Astuti. (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat pada Anak Usia Dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Scholaria*, 6(3), 263–272.
- Fajar Akbar, Ridhayani Adiningsih, Nurhidayah DN, Fahrul Islam, 2023, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar, *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, Volume 4 Nomor 1, Juni 2023.
- Jauhari, 2020, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid 19, *Jurnal Buah Hati*, Volume 7, Nomor 2, September 2020
- Kementerian Kesehatan RI, 2011, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS),- Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2011, ISBN 978 -602-9364-45-3.
- La Ode Anhusadar, Islamiyah, 2021, Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19, *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5 (1), 2021.
- Novike Bela Sumanik, Bhujangga Ayu Putu Priyudahari, Wayrohi Meilvidiri, 2023, Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Dasar Di Distrik Nggolar, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, p-ISSN : 2548-8805 ; e-ISSN : 2548-8813, *Jurnal Dedication* Volume 7, Nomor 2, September 2023
- Notoadmodjo S. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Presiden Republik Indonesia, 2023, Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, Lembaran Negara RI.
- Pratiwi, D. S., Widiastuti, A. A., & Rahardjo, M. M. (2018). Persepsi Orangtua terhadap Pendidikan Anak Usia Dini Di Lingkungan RW 01 Dukuh krajan Kota Salatiga. *Satya Widya*, 34(1), 39–49. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2018.v34.i1.p39-49>

Windi Chusniah Rachmawati, 2019, Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku, ISBN: 978-602-5973-60-4 Copyright © 2019 Penerbit Wineka Media.

Vina P. Patandung, Ake Royke Calvin Langingi, Ignatia Y. Rembet, Brigitte Y. David, 2022, Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-Anak, Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS, Vol. 1, No. 1, Agustus, 2022.