



## SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH (PHBS) DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI SDN BANJARSARI 3 KABUPATEN PROBOLINGGO

Indira Nurdivanuha<sup>1\*</sup>, Thirza Abrina Damayanti<sup>2</sup>, Rizki Kartika Maharani<sup>3</sup>, Winda Elmira Amanda<sup>4</sup>, Reza Muhammad Nashruddin<sup>5</sup>, Calvin Edo Wahyudi<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

\*E-mail: [20041010111@student.upnjatim.ac.id](mailto:20041010111@student.upnjatim.ac.id)

### ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan global. Stunting menurut World Health Organization (WHO) adalah kondisi yang terjadi pada masa perkembangan dan pertumbuhan awal kehidupan balita yang disebabkan oleh kurangnya gizi secara berkelanjutan. Stunting dapat menyebabkan masalah kesehatan anak yang dapat menghambat produktivitas kecerdasan pada anak. Akibatnya, upaya untuk mencegah stunting perlu untuk dilakukan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah stunting. Dengan melakukan sosialisasi PHBS di sekolah-sekolah, pemahaman tentang PHBS dapat ditanamkan sejak dini. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan pemberian materi PHBS, pre-test, dan post-test. Materi yang dapat diberikan termasuk materi pre-test dan post-test yaitu cara mencuci tangan dengan aliran air bersih dan sabun, himbauan menyikat gigi dua kali sehari, menghindari jajan sembarangan, pentingnya berolahraga, sadar akan kakus (jamban) bersih dan sehat, serta pentingnya membuang sampah pada tempatnya. Pre-test dan post-test dilakukan sebelum materi diberikan dan setelahnya. Tujuan dari kedua tes ini adalah untuk mengukur tingkat pemahaman siswa tentang PHBS yang dapat ditunjukkan dari hasil sosialisasi bahwa pemahaman siswa SDN Banjarsari 3 tentang PHBS meningkat dari 63% menjadi 86%.

**Kata kunci:** Pencegahan Stunting, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Desa Banjarsari, Probolinggo

### ABSTRACT

Stunting is a global health problem. Stunting according to the World Health Organization (WHO) is a condition that occurs during the development and early growth of the child's life caused by sustained lack of nutrition. Stunting can cause child health problems that can inhibit child intelligence productivity. As a result, efforts to prevent stunting need to be made. Clean and Healthy Living Behaviour (CHBS) is one way that can be used to prevent stunting. By doing CHBS socialization in schools an understanding of CHBS can be implemented from an early age. The method used is by providing CHBS material, pre-test, and post-test. Pre-test and post-test materials can be offered, as well as information on proper hand washing techniques, tooth brushing technique, avoiding careless snacking, the value of exercise, the location of a clean, healthy bathroom, and the significance of properly disposing of trash. Pre-test and post-test are carried out before and after the material is given. The aim of both of these tests is to measure the level of student understanding of PHBS that can be demonstrated from the socialization results that the understanding of students of Banjarsari 3 Elementary School about CHBS increased from 63% to 86%.

**Keywords:** Stunting Prevention, Clean and Healthy Living Behaviour, Banjarsari Village, Probolinggo

### PENDAHULUAN

*Stunting* ialah permasalahan gizi dikarenakan asupan gizi yang tidak mencukupi standar dalam jangka waktu lama akibat asupan makanan dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi di tubuh anak pada 1.000 hari pertama hidup. Permasalahan *stunting* ini disebabkan beberapa faktor, diantaranya yaitu asupan gizi kurang serta riwayat infeksi, permasalahan ekonomi orang tua, minimnya pengetahuan dari orang tua mengenai kandungan gizi yang ada dalam asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dan lain sebagainya (Jupri et al., 2022).

*Stunting* dapat terjadi ketika janin berada dalam kandungan dan akan terlihat ketika anak berusia dua (2) tahun. *Stunting* ini memiliki dampak yang buruk bagi balita/anak yaitu dapat menyebabkan gampang sakit, postur tubuh yang dimiliki tidak maksimal, serta perkembangan kemampuan kognitif yang lemah (Mayasari, 2018). Perkembangan kemampuan kognitif yang lemah ini akan berdampak pada tingkat kecerdasan dan produktivitas anak di masa depan (Citrakesumasari et al., 2020). Terdapat ciri-ciri dari anak yang terkena *stunting* ini, yaitu cenderung memiliki pertumbuhan yang lambat dibandingkan anak normal lainnya serta lambat dalam proses perkembangan fisik dan juga



motorik. Penduduk Desa Banjarsari memiliki nilai kesehatan cukup baik sehingga kasus stunting di Desa Banjarsari tidak banyak ditemukan. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat anak-anak yang terindikasi gejala stunting seperti tinggi sangat pendek dan berat badan sangat kurang ditemukan pada penduduk Desa Banjarsari.

Tindakan pencegahan *stunting* dalam satunya dapat dilakukan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat selanjutnya disebut PHBS. PHBS ialah salah satu upaya dari kesadaran diri dalam meningkatkan kesehatan untuk diri sendiri maupun keluarga dan lingkungan. Menurut Simbolon & Simongkir (2018) dalam (Kartika et al., 2021) dijelaskan bahwa PHBS ialah tindakan yang dilakukan dengan sadar guna mendorong perilaku hidup sehat. Hal tersebut tidak hanya dilakukan per-individu, melainkan juga bagi keluarga dan kelompok masyarakat. Selain itu dijelaskan oleh Depkes RI tahun 2014 bahwa PHBS ialah satu program pemerintah di bidang kesehatan yang memiliki tujuan untuk dapat mencapai tingkat kesehatan yang baik di masyarakat. Dalam PHBS ini terdapat lima (5) tahapan yaitu susunan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, maupun instansi kesehatan (Hotmaida et al., 2018).

Selain dari pengetahuan yang kurang pada ibu, bentuk pencegahan stunting dapat di sasarkan pada anak-anak usia 7 – 18 tahu guna mencapai pengetahuan yang berguna dalam berperan aktif di lingkungan masyarakat di masa depan. Di lingkungan sekolah, penerapan PHBS penting dilakukan karena termasuk sebuah upaya dalam memberdayakan seluruh tatanan yang berada di lingkungan sekolah agar dapat mengetahui, serta berkemauan serta mampu untuk dapat mempraktekkan PHBS dan secara aktif mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit, yang nantinya juga dapat meningkatkan proses belajar mengajar di sekolah. Terdapat beberapa contoh dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah, seperti yang dijelaskan oleh Kemenkes RI tahun 2011 yaitu mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya (tempat sampah), mengonsumsi makanan serta minuman yang bersih dan sehat, menggunakan jamban yang sehat, menghindari rokok, menghindari NAPZA (Narkoba, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif) dan lain sebagainya (Hotmaida et al., 2018).

Metode yang dapat dilakukan untuk dapat menambah pengetahuan anak-anak di sekolah mengenai PHBS ini yaitu dengan mengadakan sosialisasi PHBS. Sosialisasi dilakukan dengan tujuan masyarakat mendapat pengetahuan yang dapat merubah seseorang ketika bertindak serta bersikap sebagai anggota masyarakat yang sadar akan kehidupan sosialnya, sehingga nantinya individu tersebut dapat berperan aktif dalam lingkungannya. Melalui sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diharapkan anak-anak di Desa Banjarsari mendapatkan kesadaran akan pentingnya menjalankan PHBS di kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

Acara sosialisasi diadakan di Desa Banjarsari pada 30 Mei 2023 dengan sasaran siswa kelas 6 SDN Banjarsari 3 di Kecamatan Sumberasih, Probolinggo, Jawa Timur. Pengetahuan tentang cara mencuci tangan dengan aliran air bersih dan sabun, himbauan menyikat gigi dua kali sehari, menghindari jajan sembarangan, pentingnya berolahraga, sadar akan kakus (jamban) bersih dan sehat, serta pentingnya membuang sampah pada tempatnya telah diajarkan pada sosialisasi. Untuk menarik perhatian siswa, presentasi PowerPoint dan games digunakan untuk memberikan informasi tentang cara menjaga pola hidup bersih dan sehat, juga melatih fokus para siswa. Terdapat pengawasan dan evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test dari sebelum hingga setelah kegiatan sosialisasi berlangsung. Pada pre-test dilakukan sebelum materi diberikan dan post-test dilakukan setelah sosialisasi untuk mengetahui seberapa baik siswa dalam memahami materi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai PHBS, sehingga nantinya para target sosialisasi ini dapat mempraktekkan dan menyebarkannya di kehidupan sehari-hari. Peserta dari sosialisasi ini adalah seluruh siswa kelas 6 di SDN Banjarsari 3. Jumlah keseluruhan dari peserta adalah 25 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki (52%) dan 12 siswa perempuan.(48%) (Tabel 1).

**Tabel 1. Distribusi Siswa/i SDN Banjarsari 3**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	13	52%
Perempuan	12	48%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data diolah pribadi

Pada sosialisasi PHBS yang dilaksanakan di SDN Banjarsari 3 ini, materi yang disampaikan adalah mengenai pengertian PHBS, perilaku mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar, bahaya jajan sembarangan, pentingnya membuang sampah pada tempatnya, pentingnya berolahraga secara rutin, serta penggunaan kamar mandi di sekolah secara bersih dan sehat. Kegiatan sosialisasi diawali dengan melaksanakan *pre-test* secara lisan kepada seluruh peserta. Soal-soal *pre-test* diambil dari materi PHBS yang nantinya akan dipaparkan kepada para siswa. Pelaksanaan *pre-test* ini ditujukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terkait dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain itu, data dari *pre-test* nantinya juga dapat dijadikan sebagai perbandingan dengan data dari *post-test* agar dapat mengetahui apakah terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait PHBS atau tidak.

Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi yang dilakukan menggunakan media power point. Power point dipilih sebagai media untuk menyampaikan materi karena power point dapat didesign sedemikian rupa agar menjadi menarik untuk para peserta sehingga pada saat materi disampaikan, para siswa ini diharapkan akan lebih mudah menangkap materi yang dijelaskan.

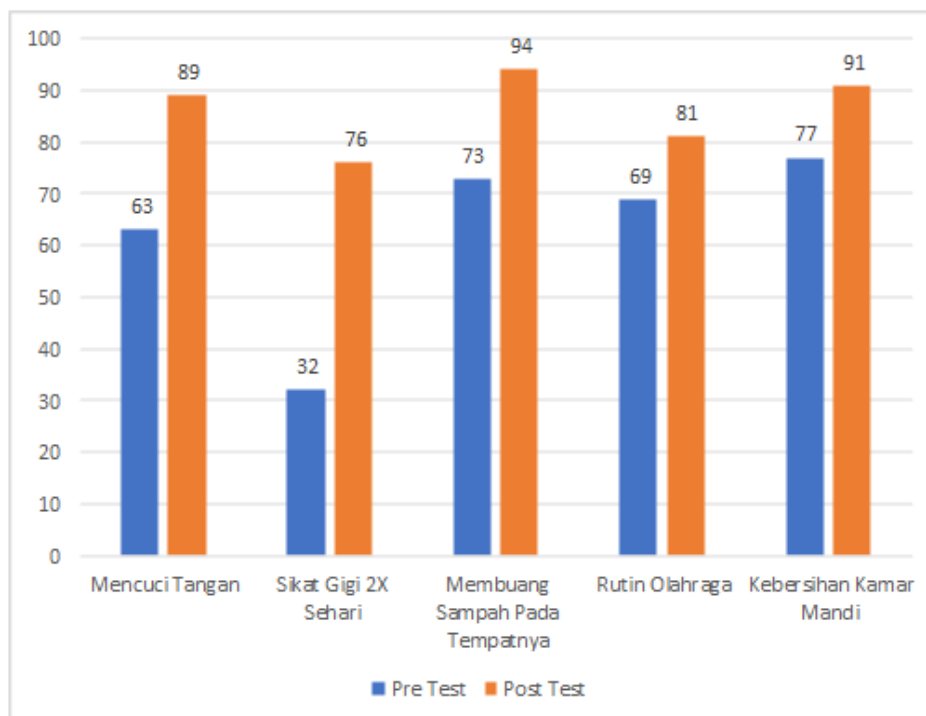


Sumber: Dokumentasi pribadi

**Gambar 1. Pemberian Materi Tentang PHBS**

Setelah pemaparan materi selesai dilaksanakan, diadakan sesi tanya jawab serta sesi kuis singkat, dimana pemateri akan memberikan beberapa pertanyaan singkat terkait materi yang telah disampaikan dan kemudian meminta beberapa peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Lalu, diadakanlah *post-test* setelah sesi tanya jawab dan kuis singkat yang ditujukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terkait PHBS setelah menyimak materi yang telah dipaparkan. Diharapkan setelah menyimak materi yang telah disampaikan, para siswa dapat meningkatkan pemahaman mereka terkait pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, pentingnya menyikat gigi dua kali sehari, pentingnya membuang sampah pada tempatnya, pentingnya melakukan olahraga secara rutin,

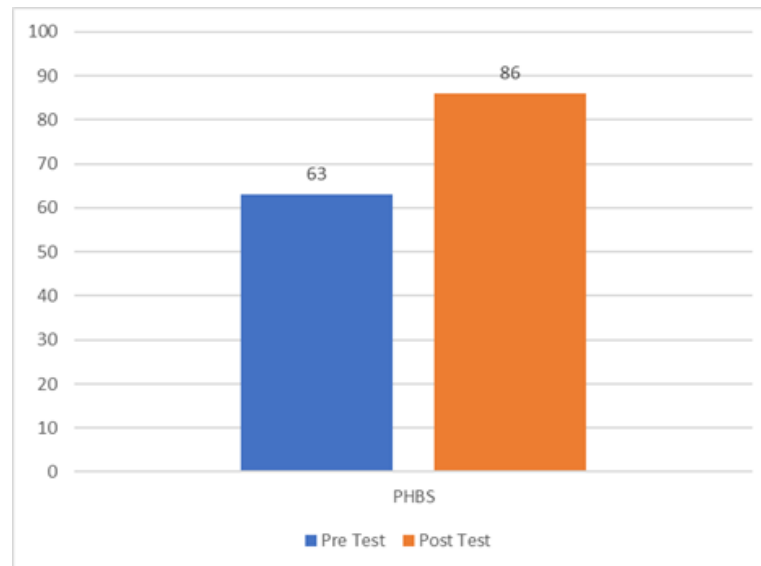
serta pentingnya menjaga kebersihan kamar mandi, baik di sekolah, di rumah, maupun di tempat-tempat lainnya. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diadakan, dapat diketahui bahwa pemahaman para siswa terhadap pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar, yaitu sebesar 63% dan setelah dilakukan sosialisasi meningkat menjadi 89%, pada materi menyikat gigi dua kali sehari, pemahaman peserta sebelum sosialisasi, yaitu 32% dan setelah dilakukan sosialisasi mengalami peningkatan menjadi 76%, pada materi membuang sampah pada tempatnya, pemahaman siswa-siswi sebelum sosialisasi, yaitu 73% dan setelah dilakukan sosialisasi mengalami peningkatan menjadi 94%, pada materi rutin berolahraga, pemahaman para siswa sebelum sosialisasi, yaitu 69% dan setelah dilakukan sosialisasi mengalami peningkatan menjadi 81%, pada materi menjaga kebersihan kamar mandi, pemahaman para peserta sebelum sosialisasi, yaitu 77% dan setelah dilakukan sosialisasi mengalami peningkatan menjadi 91%.



Sumber: Data diolah pribadi

**Gambar 2. Hasil Pre Post Test**

Pemahaman materi Pola Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS oleh siswa dan siswi SDN Banjarsari III meningkat menjadi 63% dari 83%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan siswa dan siswi SDN Banjarsari III dapat memahami terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS yang telah dipaparkan seperti mencuci tangan, sikat gigi 2X sehari, membuang sampah pada tempatnya, rutin berolahraga, dan juga menjaga kebersihan kamar mandi. Pemberian sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS bertujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran terkait menjalankan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari sedini mungkin. Sosialisasi PHBS ini juga merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan guna mencegah stunting, karena lingkungan baik rumah maupun sekolah juga sangat berpengaruh pada kesehatan.



Sumber: Data diolah pribadi

**Gambar 3. Pemahaman Pola Hidup Bersih dan Sehat**

## SIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan sebagai upaya pencegahan stunting. Dengan melakukan sosialisasi PHBS di sekolah, terutama pada tingkatan Sekolah Dasar atau SD, maka dapat menambah pemahaman terkait pentingnya menerapkan PHBS sedini mungkin. Kegiatan sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS yang diadakan di SDN Banjarsari III berjalan dengan baik. Berdasarkan hasil Pre Test dan Post Test pemahaman siswa dan siswi kelas 6 di SDN Banjarsari III setelah dilakukan kegiatan sosialisasi dalam Pola Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS terkait mencuci tangan, sikat gigi 2X sehari, membuang sampah pada tempatnya, rutin berolahraga, dan menjaga kebersihan kamar mandi telah meningkat dari 63% menjadi 86%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Citrakesumasari, C., Kurniati, Y., Syam, A., Salam, A., & Virani, D. (2020). Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Kader PKK Kecamatan Barebbo di Kabupaten Bone Prevention of Stunting Through Empowerment of Family Welfare Programme Cadres in Barebbo District in Bone Regency. *Jurnal Panrita Abdi*, 4(3), 322–327.
- Dian Herdiana. (2018). Sosialisasi Kebijakan Publik: Pengertian dan Konsep Dasar. *Sitiacimahi.Ac.Id*, 14(November), 13–25.
- Hotmaida, L., Fuadah, F., Buluaro, K., & Febriani, M. (2018). Sosialisasi dan Pemberian Sarana Penunjang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Sukawening Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. *Jurnal Abdimas BSI*, 1(2), 311–316.
- Jupri, A., Husain, P., Sucianawati, E., Ardina, G. A. D. N., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). Cegah Stunting dengan Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Penedagandor Kecamatan Labuhan Haji Kabupaten Lombok Timur. *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat Unw Mataram*, 3(2), 101–106. <http://ejournal.unwmataram.ac.id/jaltn/article/view/1118%0Ahttp://ejournal.unwmataram.ac.id/jaltn/article/download/1118/574>
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 78. <https://doi.org/10.26740/ja.v7n1.p78-87>
- Mayasari, D. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *AGROMEDICINE UNILA*, 5, 243–243. <https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>