

# Pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa MI Miftahul Hidayah dengan Sosialisasi Aplikasi Digital

Sindhu Rakasiwi<sup>1</sup>, Abu Salam<sup>2</sup>, Egia Rosi Subhiyakto<sup>3</sup>, Ika Novita Dewi<sup>4</sup>, Dhita Aulia Octaviani<sup>5</sup>,  
Junta Zeniarja<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,6</sup>Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Dian Nuswantoro

<sup>4</sup>Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Dian Nuswantoro

<sup>5</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes

\*e-mail: sindhu.rakasiwi@dsn.dinus.ac.id<sup>1</sup>, abu.salam@dsn.dinus.ac.id<sup>2</sup>, egia@dsn.dinus.ac.id<sup>3</sup>,  
ikadewi@dsn.dinus.ac.id<sup>4</sup>, dhitaaulia@poltekkes-smg.ac.id<sup>5</sup>, junta@dsn.dinus.ac.id<sup>6</sup>

## Abstrak

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting untuk mendorong penerapan gaya hidup sehat untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Banyak penyakit dapat dihindari apabila masyarakat menerapkan gaya hidup yang sehat. PHBS sangat ideal untuk diterapkan pada anak-anak pada usia sekolah, karena mereka termasuk ke dalam kelompok yang berisiko terhadap masalah kesehatan dikarenakan oleh beberapa faktor. Teknologi dalam pendidikan telah terbukti dapat mengubah cara interaksi dan pembelajaran dalam kelas secara signifikan, lebih efisien, lebih mudah diakses, dan dapat membangun keterampilan yang dibutuhkan pada era yang serba digital saat ini dan di masa yang akan datang. Penggunaan aplikasi digital sebagai salah satu produk dari teknologi telah banyak digunakan baik di bidang kesehatan maupun pendidikan, dan saling terkait satu sama lain dimana saling melengkapi. Penginformasian masalah kesehatan pasti membutuhkan bidang pendidikan untuk menyampaikannya, demikian pula sebaliknya pendidikan tidak dapat berjalan lancar bila lingkungannya tidak sehat. Dengan demikian peran teknologi pada kedua bidang tersebut menjadi sangat penting. Berdasarkan hal-hal yang telah tersebut di atas, maka perlu adanya suatu pengetahuan kepada siswa-siswa sekolah terutama di sekolah dasar dan yang sederajat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Siswa-siswa selain diberi pengetahuan juga perlu diberikan pendampingan pada saat mempraktikkan materi PHBS tersebut serta memasukkan peran teknologi dalam bentuk aplikasi digital agar pembelajaran dapat lebih menyenangkan dan efektif, dimana sebelumnya perlu diadakan sosialisasi dan pelatihan terlebih dahulu mengenai penggunaan aplikasi tersebut kepada para guru. Berdasar atas alasan-alasan yang dikemukakan tersebut, maka kali ini tim berinisiatif untuk mengadakan kegiatan berupa Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa dengan Sosialisasi Aplikasi Digital, dengan lokasi yang telah ditentukan yaitu di MI Miftahul Hidayah, sehingga PHBS dapat menjadi kebiasaan siswa di kesehariannya dan dapat menularkan kebiasaan baik tersebut ke lingkungannya.

**Kata kunci:** PHBS, Aplikasi Digital, Sekolah, Pengabdian Kepada Masyarakat

## Abstract

The Clean and Healthy Living Behavior Program (PHBS) is very important to encourage the adoption of a healthy lifestyle to maintain, maintain and improve health. Many diseases can be avoided if people adopt a healthy lifestyle. PHBS is ideal for applying to children of school age, because they are included in a group that is at risk of health problems due to several factors. Technology in education has been proven to be able to significantly change the way of interaction and learning in the classroom, be more efficient, more accessible, and can build the skills needed in the current and future digital era. The use of digital applications as a product of technology has been widely used in both the health and education sectors, and are related to each other and complement each other. Information about health problems definitely requires the education sector to convey it, and vice versa, education cannot run smoothly if the environment is unhealthy. Thus the role of technology in these two fields becomes very important. Based on the things mentioned above, it is necessary to provide knowledge to school students, especially in elementary schools and the equivalent, about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Apart from being given knowledge, students also need to be given assistance when practicing the PHBS material and include the role of technology in the form of digital applications so that learning can be more enjoyable and effective, where previously it was necessary to provide prior socialization and training regarding the use of these applications to teachers. Based on the reasons stated above, this

*time the team took the initiative to hold activities in the form of Community Service with the theme: Supporting Clean and Healthy Lifestyles (PHBS) for Students by Socializing Digital Applications, at a predetermined location, namely at MI Miftahul Hidayah, so that PHBS can become a habit for students in their daily lives and can transmit these good habits to their environment.*

**Keywords:** PHBS, Digital Applications, Schools, Community Service

## 1. PENDAHULUAN

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang biasa disingkat PHBS yaitu inisiatif promosi di bidang kesehatan dengan tujuan memungkinkan setiap individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk hidup di lingkungan yang bersih dan sehat. Program ini mempunyai tujuan agar pengetahuan meningkat, sikap dan perilaku juga berubah lebih baik guna mendorong penerapan gaya hidup yang sehat dalam rangka penjagaan, pemeliharaan, dan peningkatan kesehatan. Pentingnya PHBS menjadi satu strategi krusial dalam meningkatkan derajat kesehatan, mengingat bahwa banyak penyakit dapat dihindari dengan masyarakat menerapkan gaya hidup yang sehat [1].

Sekolah memegang peran yang sangat penting atau krusial dalam membangun sumber daya manusia yang mempunyai kemampuan untuk bersaing pada tingkat yang global dan berperan sebagai penerus bangsa, oleh karena itu, sekolah menjadi entitas yang sangat signifikan dalam persiapan generasi masa depan yang memiliki kesadaran terhadap isu-isu kesehatan. Dalam konteks ini, Indonesia memiliki jumlah anak-anak yang terbilang besar, yaitu pada kisaran 30 persen dari total jumlah populasi. Kelompok usia anak sekolah sangat rentan ketika menghadapi masalah kesehatan, karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan di luar lingkungan rumah tinggal dan tanpa adanya orang tua yang mengawasi. Anak-anak saat berada di lingkup sekolah, dapat tertular penyakit yang berasal dari teman yang sebaya, lingkungan di sekitar sekolah, atau bahkan karena mengonsumsi makanan yang belum memenuhi standar kesehatan, oleh karena itu, anak usia sekolah termasuk kelompok yang ideal untuk mengenalkan dan menanamkan kebiasaan PHBS. Selain menjadi generasi yang paham mengenai kesehatan dan masalahnya, siswa-siswa juga dapat berperan sebagai agen perubahan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat [2].

Peran teknologi dalam dunia pendidikan menjadi sangat penting saat ini, karena terbukti dapat mengubah cara dalam berinteraksi dan belajar di dalam kelas secara signifikan, dimana efisiensi dapat meningkat, akses ke sumber materi edukasi semakin mudah, dan keterampilan dapat terbangun sesuai dengan kebutuhan di era yang serba digital [3]. Beberapa dampak positif teknologi digital dalam pendidikan adalah penggunaan waktu, biaya dan logistik akan lebih efisien, mempermudah memperoleh informasi dan informasi yang tersebar tidak terbatas oleh ruang dan waktu, serta anak mendapatkan pengalaman yang lebih luas ketika belajar [4]. Mengingat dampak positif dari teknologi ini, maka penggunaan aplikasi digital menjadi sangat dianjurkan dalam rangka mengenalkan atau mensosialisasikan program-program kesehatan kepada siswa.

Berdasarkan situasi seperti yang terangkum pada uraian di atas, maka bagi siswa sekolah dasar atau yang sederajat menjadi sangat penting untuk mengenal dan mendapatkan pengetahuan dan penjelasan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui sebuah kegiatan atau acara sosialisasi dari para pakar dan didampingi oleh guru. Melalui aplikasi digital siswa dapat belajar dengan cara yang baru, modern dan lebih menarik dan menyenangkan, sehingga isi materi dapat terserap secara optimal oleh siswa dan dapat menjadi sebuah kebiasaan di keseharian baik ketika di dalam ataupun di luar lingkungan sekolah.

## 2. METODE

Urutan langkah yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kali ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

### 1. Analisis dan Penentuan Masalah

Pengabdi menganalisis tentang kebiasaan siswa mengenai kebersihan dan kesehatan. Mulai dari kebiasaan yang sederhana antara lain mencuci tangan sebelum makan dan sesudahnya, membuang sampah di tempat yang telah disediakan, mengguyur kamar kecil setelah digunakan, memilih jajanan yang sehat dan sebagainya. Wawancara juga dilakukan oleh tim pengabdi terhadap siswa dan guru terkait hal tersebut. Berdasarkan informasi yang didapatkan maka permasalahan dapat dipetakan untuk kemudian dapat ditetapkan tujuan dari kegiatan pengabdian.

## 2. Penetapan Tujuan

Pengabdian kali ini diadakan supaya siswa dapat lebih termotivasi, memiliki pengetahuan dan juga melatih kebiasaan hidup sehat dan bersih, serta menerapkan teknologi melalui sosialisasi kepada guru tentang penggunaan aplikasi digital untuk penyampaian materi terkait PHBS.

## 3. Perancangan Materi

Materi yang dirancang adalah terkait tentang bagaimana pola dan perilaku yang mencerminkan hidup sehat dan bersih serta bagaimana cara penyampaian materi tersebut agar menarik dan telah menerapkan teknologi digital. Materi tidak hanya berupa teks tetapi juga gambar-gambar yang menarik bagi anak-anak yang dilengkapi dengan contoh-contoh pelaksanaannya. Siswa diharapkan akan lebih antusias untuk menyimak materi sehingga termotivasi untuk mempraktikkan, dan membiasakannya hingga dampak positif kesehatan dapat dirasakan.

## 4. Pelaksanaan Pendampingan dan Sosialisasi

Kegiatan pada pengabdian kali ini dilaksanakan di lokasi MI Miftahul Hidayah Semarang. Sasarannya adalah para siswa dan juga para guru terkait dengan penggunaan aplikasi digital dan pendampingan siswa. Melalui pendampingan dan sosialisasi ini, diharapkan siswa yang bisa menerapkan PHBS dengan baik serta guru dapat lebih mudah menjelaskan ulang materi yang tim pengabdian telah bawaan melalui sosialisasi penerapan teknologi berupa aplikasi digital hasil rancangan tim pengabdian sendiri yang menarik dan menyenangkan.

## 5. Analisa Hasil Pelatihan

Berdasar kegiatan yang telah dilakukan tersebut, diharapkan siswa dapat tertarik dan menerapkannya serta menjadi kebiasaan yang baik. Bersama dengan peran guru dan tim pengabdian dapat memberikan kesadaran bagi siswa akan pentingnya PHBS.

## 6. Pelaporan

Pelaporan kepada pihak LPPM dilakukan setelah kegiatan pengabdian selesai, Ada beberapa jenis pelaporan, yaitu Laporan Kemajuan, Laporan Money, Laporan Akhir serta seminar hasil.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini telah dilaksanakan pada Hari Sabtu, 03 Februari 2024 di MI Miftahul Hidayah. Adapun susunan acara pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Jadwal Pelatihan**

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	07.30 – 08.00	Persiapan dan koordinasi peserta	Persiapan lokasi dan mengatur koordinasi para peserta, terutama untuk para siswa
2	08.00 – 08.15	Sambutan: a. Ketua Tim Pelaksana Pengabdian pada Masyarakat b. Perwakilan sekolah	Sambutan oleh: a. Sindhu Rakasiwi, M.Kom b. Kepala Sekolah atau Wakil Kepala Kurikulum
3	08.15 – 09.00	Materi I: Materi PHBS	a. Sindhu Rakasiwi, M.Kom b. Egia Rosi Subhiyakto, M.Kom c. Dhita Aulia Octaviani S.ST.Bdn., M. Keb
4	09.00 – 11.30	Materi II: Pemberian contoh langsung PHBS, dan diikuti para siswa	Tim Pengabdi Peserta Asisten mahasiswa
5	11.30 – 12.15	Ishoma	
6	13.00 – 14.00	Materi III: Sosialisasi aplikasi digital	a. Junta Zeniarja, M.Kom b. Abu Salam, M.Kom

#### 4. KESIMPULAN

Pendampingan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa merupakan suatu upaya yang penting untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Pendampingan tersebut dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, pembinaan gizi, serta pemberian contoh perilaku sehat kepada siswa. Hasil dari pendampingan PHBS pada siswa menunjukkan peningkatan

pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Siswa juga mulai menerapkan prinsip-prinsip PHBS dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, dan mengonsumsi makanan bergizi. Dengan demikian, pendampingan PHBS pada siswa memiliki potensi yang besar untuk menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan bermutu. Oleh karena itu, perlu adanya kerjasama antara sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat bagi keberlangsungan hidup manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Rahman and H. La Patilaiya, "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat," *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, vol. 2, no. 2, p. 251, 2018, doi: 10.30595/jppm.v2i2.2512.
- [2] I. W. Sugiritama, I. G. N. S. Wiryawan, I. G. A. D. Ratnayanthi, I. G. K. K. Arijana, N. M. Linawati, and I. A. I. Wahyuniari, "Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan," *Bul. Udayana Mengabdikan*, vol. 20, no. 1, p. 64, 2021, doi: 10.24843/bum.2021.v20.i01.p11.
- [3] M. Tekege, "Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran SMA YPPGI Nabire," *J. Teknol. dan Rekayasa*, vol. 2, no. 1, pp. 40–52, 2017.
- [4] D. Ambarwati, U. B. Wibowo, H. Arsyiadanti, and S. Susanti, "Studi Literatur: Peran Inovasi Pendidikan pada Pembelajaran Berbasis Teknologi Digital," *J. Inov. Teknol. Pendidik.*, vol. 8, no. 2, pp. 173–184, 2022.
- [5] L. H. Kusumawardani and A. A. Saputri, "Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah," *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 10, no. 02, pp. 31–38, 2020, doi: 10.33221/jiiki.v10i02.514.
- [6] Kementerian kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia," *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, p. 4,

