

(LPJ)
LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN
SEKOLAH MI TAHFIDZ SERAYU BANTUL



Disusun Oleh :

1. DESPITA PRAMESTI, S.Kep.Ns.M.Kes
2. ADELLIA SHIERLEY ZAYYANTI
3. ADINDA UMI LATIFAH LISTYANINGRUM
4. AIRIN SISKI DEWI
5. ALDIMAS BAYU DARMAWAN
6. ALFIANA
7. ALFINA CHUSNA NADIYA
8. ALMADINA ARWINDA WIJAYA

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Landasan kegiatan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah adalah upaya siswa dan guru untuk meningkatkan kesadaran tentang cara mencegah penyakit, menciptakan lingkungan yang sehat yang tidak terkontaminasi dengan penyakit, dan meningkatkan kesehatan tubuh. Sekolah dan institusi adalah tempat yang dipilih secara strategis untuk memberikan pendidikan tentang pentingnya menerapkan gaya hidup bersih dan sehat. Peserta didik dididik untuk melakukan hal-hal sederhana sebagai rutinitas sehari-hari sebagai upaya menjaga kesehatan mereka. Hal-hal ini termasuk mencuci tangan dengan sabun, menggosok gigi setiap malam, mengonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, berolahraga secara teratur, membuang sampah di tempat yang disediakan, dan menggunakan jamban yang bersih. Hal-hal ini dapat berdampak positif pada kesehatan mereka (Proverawati, 2012).

Selain itu, usia yang tepat untuk mengajarkan nilai-nilai PHBS adalah anak usia sekolah, terutama anak usia sekolah dasar (10–14 tahun), dan mereka berpotensi untuk menyalurkan dan mempromosikan kesehatan bagi lingkungannya sehingga kebiasaan PHBS menjadi aktivitas positif yang membudayakan lingkungan (Depkes, 2008).

Tahun 2017, World Health Organization (WHO) melaporkan peningkatan penyakit di seluruh dunia, termasuk diare, yang menyebabkan hampir 6 juta kematian anak pada tahun 2015. Lamberti (2017). Disebabkan oleh air dan tangan yang kotor, serta kebersihan lingkungan dan makanan dan minuman yang buruk, kuman dapat masuk ke dalam mulut jika seseorang tidak mencuci tangan sebelum makan. yang tidak sehat, bertanggung jawab atas 88 persen kematian anak di seluruh dunia, karena anak-anak mengonsumsi makanan saat mereka beristirahat siang. Hasil rekapitulasi kejadian luar biasa (KLB) diare pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 1725 anak menderita diare dan 34 anak meninggal dunia; tingkat kematian kasus (CFR) diare tercatat 1,97% dibandingkan tahun 2016.

B. Tujuan kegiatan

- Untuk mengetahui pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
- Untuk mengetahui macam-macam PHBS di lingkungan sekolah
- Untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah

C. Manfaat kegiatan

- Dapat mengetahui tentang cara hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah
- Dapat membentuk kegiatan positif sejak dini
- Dapat mengimplementasikan di kehidupan sehari-hari

BAB II

GAMBARAN UMUM PELAKSANAAN

A. Nama Kegiatan

Nama kegiatan ini adalah “Edukasi Cuci Tangan 6 Langkah dan Menerapkan Makanan Bergizi di Lingkungan Sekolah”. Nama ini menggambarkan tentang focus utama kegiatan yaitu memberikan edukasi kepada siswa-siswa di MI Tahfidz Serayu tentang PHBS dengan menerapkan cuci tangan 6 langkah dan makanan bergizi.

B. Tema Kegiatan

Tema kegiatan ini adalah “Hidup Sehat dan Bersih Dengan Menerapkan Cuci Tangan 6 Langkah dan Makanan Bergizi”. Tema ini mengajarkan pentingnya hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dengan menerapkan cuci tangan 6 langkah dan makanan bergizi.

C. Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 16 Juli 2025, pukul 08.00-10.00. Pemilihan waktu ini mempertimbangkan ketersediaan siswa-siswa. Jadwal ini juga sudah menyesuaikan kegiatan classmeeting di sekolah tersebut.

D. Tempat Kegiatan

Kegiatan edukasi dilaksanakan di sekolah MI Tahfidz Serayu. Tempat ini dipilih karena lokasinya yang memang sesuai untuk mengajarkan tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS) oleh seluruh peserta. Selain itu juga, fasilitas di lokasi tersebut mendukung kelancaran kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

E. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini meliputi siswa/i MI Tahfidz Serayu yang berisiko terkena penyakit seperti batuk, sakit perut serta diare. Kelompok ini dipilih karena mereka memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh. Partisipasi mereka diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

F. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan ini terdiri dari edukasi PHBS dan praktik cuci tangan 6 langkah. Edukasi ini meliputi pengertian PHBS, macam-macam PHBS, cuci tangan 6 langkah, penerapan makanan bergizi dan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu, edukasi ini diberikan agar peserta dapat langsung memahami dan menerapkan PHBS dalam lingkungan sekolah. Edukasi dengan menggunakan media poster dan video. Untuk selanjutnya dilakukan sesi diskusi, yaitu peserta bertanya mengenai materi yang sudah diberikan dan juga kita memberikan pertanyaan dan reward kepada peserta kegiatan.

G. Penyelenggara Kegiatan/Susunan Panitia

Kegiatan ini diselenggarakan oleh Mahasiswa Universitas Alma Ata yang terdiri dari:

1. Pembawa Acara : Adellia Shierley Zayyanti, Airin Siska Dewi
2. Pemateri : Despita Pramesti
3. Demonstrasi : Alfiana, Almadina Arwinda Wijaya
& Alfina Chusna Nadiya
4. Perkab : Aldimas Bayu Darmawan
5. Dokumentasi : Adinda Umi Latifah Listyaningrum

Panitia bertugas mengatur jalannya kegiatan, mulai dari persiapan materi, tempat, hingga pelaksanaan demonstrasi. Koordinasi dengan pihak sekolah juga dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan lancar.

H. Pelaksanaan Kegiatan

Materi penyuluhan menjelaskan tentang Cuci Tangan, Makanan Bergizi dan Membuang Sampah pada Tempatnya. Selain itu, Siswa/i diajarkan cara cuci tangan 6 langkah yang benar.

Prosedur melakukan cuci tangan 6 langkah:

1. Basahi tangan dengan air mengalir
2. Tuangkan sabun cuci tangan secukupnya ke telapak tangan
3. Gosok kedua telapak tangan dengan sabun
4. Gosok punggung kanan dan kiri secara bergantian
5. Gosok sela-sela jari tangan
6. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
7. Gosok ujung jari ke telapak tangan dengan memutar
8. Bilas tangan dengan air mengalir hingga bersih

I. Biaya Pelaksanaan

Biaya pelaksanaan kegiatan mencakup bahan-bahan untuk penkes, serta dokumentasi kegiatan. Dana kegiatan disusun secara efisien untuk memastikan penggunaan anggaran yang optimal dan efektif sebagai berikut :

Bahan-bahan	Jumlah	Harga Satuan	Harga Total
Susu Kotak	40 pcs	Rp 3.000	Rp 120.000
Roti	40 pcs	Rp 1.000	Rp 40.000
Buah (Melon)	1	Rp 20.000/kg	Rp 45.000
Buah (Pepaya)	1	Rp 15.000	Rp 15.000
Roti Larizo	1	Rp 41.000	Rp 41.000
Roti alif	1	Rp 20.000	Rp 20.000
Mika	2 Pack	Rp 10.000	Rp 20.000
Tusukan	1 Pack	Rp 5.000	Rp 5.000
Pensil (Reward)	40 pcs	Rp 2.000	Rp 80.000
Sabun	1	Rp 10.000	Rp 10.000
Tempat Sabun	3	Rp 6.000	Rp 18.000
Poster	6 Lembar	Rp 20.000	Rp 120.000
Kertas Kado	2	Rp 2.000	Rp 4.000
Botol Minum (Reward)	4	Rp 8000	Rp 32.000
Sewa Proyektor	1	Rp 250.000	Rp 250.000
Transport	8	Rp 25.000	Rp 180.000
Total			Rp 1.000.000

J. Materi Edukasi

Materi seminar meliputi penjelasan lengkap tentang PHBS meliputi cuci tangan 6 langkah meliputi cuci tangan 6 langkah, makanan bergizi dan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu, siswa/i diajarkan cara cuci tangan 6 langkah yang benar. Materi ini disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan disertai contoh-contoh yang mudah dipahami oleh anak-anak

Materi inti yang disampaikan antara lain:

1. Pengertian PHBS
2. Macam-macam PHBS di sekolah
3. Cuci tangan 6 langkah
4. Praktik cuci tangan

5. Materi penerapan makanan bergizi
6. Materi jajan sembarangan
7. Materi membuang sampah pada tempatnya dan jenis-jenis sampah

K. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum kegiatan, dilakukan *pretest* untuk mengetahui pemahaman awal siswa tentang PHBS. Setelah edukasi dan praktik cuci tangan, dilakukan *posttest* yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa/i, khususnya tentang penerapan cuci tangan dan makanan bergizi di lingkungan sekolah. Dengan hasil ini, diharapkan siswa/i dapat menerapkan ilmu yang diperoleh di kehidupan sehari-hari.

BAB III

Evaluasi Program dan Rekomendasi

A. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan penyuluhan PHBS dan Makanan Bergizi dengan bahasa yang mudah di pahami anak menggunakan metode materi dan praktik dilaksanakan melalui pretest dan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

1. Hasil Pretest Menunjukkan :

- a. Sebagian banyak peserta mengetahui apa itu PHBS dan pemberian Makanan bergizi.
- b. Sebagian peserta juga belum mengetahui apa itu PHBS dan Pemberian Makanan Bergizi.
- c. Sebagian peserta belum mengetahui dampak PHBS dan Pemberian Makanan Bergizi.

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan berlangsung dengan metode Materi yang disertai Praktik PHBS dan Pemberian Makanan Bergizi untuk pencegahan Stunting. Peserta diberikan Materi dan Praktik langsung terkait :

- a. Cuci tangan 6 Langkah dan Penerapan Makanan Bergizi.
- b. Manfaatnya : Mencegah Penyakit Menular, Memperkuat Imunitas dan Kesehatan Umum, Meningkatkan Kualitas hidup & Produktivitas.

3. Hasil *posttest*

Setelah Materi dan Pemberian Makanan Bergizi dan Cuci Tangan 6 Langkah, peserta diberikan soal post test untuk mengetahui peningkatan pemahaman. Hasil post test menunjukkan peningkatan yang signifikan :

- a) Sebagian peserta sudah mengetahui cara Cuci Tangan 6 Langkah.
- b) Sebagian peserta sudah mengetahui dampak tidak melakukan Cuci Tangan 6 Langkah, dan tidak Mengonsumsi Makanan Bergizi.
- c) Sebagian peserta sudah mengetahui pencegahan Stunting.

4. Kesimpulan dan evaluasi

Berdasarkan perbandingan hasil pretest dan post test kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara Cuci Tangan 6 Langkah dan Pemberian Makanan Bergizi.

B. Saran

Untuk perbaikan dan keberlanjutan kegiatan serupa dimasa mendatang, berikut beberapa saran :

1. Peningkatan interaktivitas : Melibatkan lebih banyak sesi tanya jawab dan praktik langsung agar peserta lebih aktif.
2. Pengadaan peraga tambahan atau vidio : Menyediakan alat bantu seperti leaflet, video pendek untuk pemahaman peserta.
3. Kolaborasi dengan prodi kesehatan lainnya: Bekerja sama dengan prodi kesehatan lainnya untuk pendampingan dan edukasi lanjutan disekolah.
4. Jadwalkan secara rutin : Menjadwalkan kegiatan serupa berkala untuk memastikan keberlanjutan edukasi tentang PHBS dan Makanan bergizi.
5. Monitoring pasca kegiatan : MelaKukan evaluasi lanjutan untuk memantau apakah peserta menerapkan meteri yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru tetapi juga mendorong penerapan gaya hidup sehat dengan cara sering melakukan Cuci Tangan 6 Langkah dan Mengonsumsi Makanan yang Bergizi.

LAMPIRAN

Daftar Hadir

NO	NAMA	USIA	KELAS	Tinggi badan	Berat badan
1.	Azmi	7 tahun	1	134cm	31,9kg
2.	Han	8 tahun	1	133cm	32kg
3.	yusuf	7 tahun	1	122cm	25,5kg
4.	Zada	7 tahun	1	122cm	18,25kg
5.	Davin	7 tahun	1	114cm	20kg
6.	Vines	8 tahun	1	130cm	41kg
7.	Hanifah	7 tahun	1	105cm	18,5kg
8.	Nabila	7 tahun	1	121cm	18,5kg
9.	Nisa	7 tahun	1	121cm	32,15kg
10.	Sabrina	8 tahun	1	113cm	20kg
11.	Latifah	7 tahun	1	126cm	39,5cm
12.	Alfina	8 tahun	2	116cm	20,35kg
13.	Queensya	8 tahun	2	134cm	53,35kg
14.	Fattan	8 tahun	2	132cm	25kg
15.	Devan	8 tahun	2	135cm	28,5kg
16.	Rafif	8 tahun	2	127cm	20kg
17.	Faiz	9 tahun	2	128cm	28kg
18.	Mevan	8 tahun	2	135cm	47kg
19.	Arkan	8 tahun	2	130cm	21kg
20.	Nafizah	9 tahun	3	146cm	45kg
21.	Isfa	10 tahun	3	131cm	28kg
22.	Nadin	9 tahun	3	141cm	30kg
23.	Caca	9 tahun	3	136cm	31kg
24.	Arkhan	10 tahun	3	138cm	31kg
25.	Iqbal	10 tahun	3	139cm	26,5kg
26.	Fattan	10 tahun	3	145cm	36kg
27.	Nabil	10 tahun	3	136cm	24kg
28.	Vero	9 tahun	3	136cm	27,30kg
29.	Kholil	9 tahun	3	128cm	22kg
30.	Azam	10 tahun	3	134cm	26,70kg
31.	Athaya	9 tahun	3	141cm	43kg
32.	Kevin	9 tahun	3	139cm	43kg
33.	Aisyah	10 tahun	4	138cm	28kg

34.	Ghazali	11 tahun	4	139cm	33kg
35.	Asykar	11 tahun	4	136cm	28kg
36,	Rasya	10 tahun	4	142cm	49kg

Dokumentasi







AYO MAKAN MAKANAN BERGIZI

**SUMBER
KARBOHIDRAT**

MAKANAN POKOK



**SUMBER
PROTEIN**

LAUK-PAUK



SUMBER VITAMIN

BUAH-BUAHAN



SUMBER SERAT

SAYUR-SAYURAN

