



Edukasi Hidup Sehat bagi Siswa SDN 93 Kendari bersama Puskesmas Mokoau

Wahyuni¹, La Ode Muhammad Fitrawan^{2*}, Asniar Pascayantri³, Nur Mutmainah A⁴, Rawiyatin Wijaya⁵, Sitti Hartinah⁶, Yuyun Aprilia⁷, Elsa Veragita⁸, Annisya Syamsah Hizyar Fathonah⁹, Muhammad Fauzan. MR¹⁰, Intan Permatasari Jalil¹¹

Program Studi Farmasi^{1,2}, Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker^{3,4,5,6,7,8,9,10,11}

Universitas Halu Oleo

e-mail: laodefitrawan@uho.ac.id

Abstrak

Anak usia dini memiliki tingkat kepekaan yang tinggi terhadap lingkungan dan mudah meniru perilaku orang dewasa. Karena itu, pendidikan serta pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan positif dan mencegah penyakit di kemudian hari. Kegiatan ini dilakukan bersama Puskesmas Mokoau melalui penyuluhan kepada siswa mengenai cara hidup sehat untuk mencegah cacingan, diare, serta penyakit menular di sekolah maupun di rumah, dengan bantuan media leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan cacingan, diare, ISPA, dan campak. Mereka memahami bahwa cacingan dapat ditularkan melalui tanah atau makanan yang kotor dan pentingnya menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan dan memakai alas kaki. Peningkatan ini terlihat saat sesi diskusi, ketika siswa dapat menjawab pertanyaan dengan tepat serta menjelaskan kembali cara mencegah penyakit tersebut. Selain itu, siswa juga mampu mempraktikkan cuci tangan yang benar serta menerapkan etika batuk dan bersin.

Kata Kunci: *PHBS, Anak Usia Dini, Penyakit menular, Cacingan, Diare, ISPA.*

Abstract

Young children are highly sensitive to their surroundings and tend to imitate the behavior of the adults around them. Therefore, education and the habit of clean and healthy living from an early age are very important in forming positive habits and preventing disease in the future. This activity was carried out in collaboration with the Mokoau Community Health Center through counseling students on how to live healthily to prevent intestinal worms, diarrhea, and infectious diseases at school and at home, with the help of leaflets. The results of this activity showed an increase in students' knowledge about the prevention of intestinal worms, diarrhea, respiratory infections, and measles. They understood that intestinal worms can be transmitted through dirty soil or food and the importance of maintaining personal hygiene, such as washing hands and wearing footwear. This improvement was evident during the discussion session, when students were able to answer questions correctly and explain how to prevent these diseases. In addition, students were also able to practice proper hand washing and apply coughing and sneezing etiquette.

Keywords: *PHBS, Early Childhood, Infectious Diseases, Intestinal Worms,*

Diarrhea, ISPA.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi ketika seseorang terbebas dari penyakit. Hal ini menjadi aspek penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, khususnya di sektor pendidikan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan yang perlu diadopsi oleh masyarakat dalam aktivitas harian guna menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan (Ramadhani dan Rachma, 2025).

Anak usia dini adalah individu yang masing-masing memiliki ciri khas unik, sehingga setiap anak berbeda satu sama lain. Pendidikan anak usia dini merupakan proses pembinaan yang diberikan kepada mulai dari kelahiran hingga usia enam tahun, melalui berbagai stimulus pendidikan untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka, sehingga anak siap melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya. Pada rentang usia tersebut, anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga ini merupakan waktu yang ideal untuk menanamkan berbagai kebiasaan positif, termasuk membiasakan pola hidup bersih dan sehat (Safitri dan Harun, 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kumpulan tindakan yang dilakukan dengan sengaja berdasarkan hasil pembelajaran sehingga individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat dapat menjaga serta meningkatkan kesehatan mereka sendiri secara mandiri sekaligus turut serta mencapai kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, PHBS meliputi ratusan bahkan ribuan kebiasaan positif yang perlu diterapkan untuk mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang terbaik (Kemenkes, 2011).

Di Lingkungan Institusi Pendidikan seperti sekolah, kampus, pesantren, seminari, atau padepokan, peserta didik diharapkan menerapkan perilaku yang mendukung terciptanya Institusi Pendidikan yang menerapkan pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku tersebut mencakup kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, menggunakan toilet yang bersih, membuang sampah di tempat yang tepat, tidak merokok, tidak menggunakan Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarangan, serta melakukan upaya pemberantasan jentik nyamuk dan perilaku sehat lainnya (Kemenkes, 2011).

PHBS juga menjadi dasar penting bagi kesehatan dan pertumbuhan optimal anak usia dini. Pada masa ini, kebiasaan dan pola perilaku yang terbentuk akan berpengaruh jangka panjang terhadap kualitas hidup mereka di masa mendatang. Pengetahuan serta kebiasaan yang ditanamkan sejak dini membantu anak memahami pentingnya menjaga kebersihan diri sendiri, mengonsumsi makanan yang bergizi, serta melakukan aktifitas fisik yang sehat. Anak-anak usia dini memiliki kepekaan tinggi terhadap lingkungan sekitar dan cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekelilingnya. Oleh karena itu, pendidikan dan pembiasaan PHBS sejak dini sangatlah krusial dan efektif untuk

membangun kebiasaan positif, serta mencegah timbulnya penyakit dan masalah kesehatan di kemudian hari (Ramadhani dan Rachma, 2025).

Penyakit infeksi masih menjadi salah satu penyebab utama anak di Indonesia mengalami kesakitan dan kematian. Hal ini utamanya terjadi di daerah dengan sanitasi yang kurang baik dan perilaku hidup tidak sehat. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2023), kasus cacangan masih ditemukan di berbagai wilayah Indonesia dengan prevalensi sekitar 20-25% pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) juga menjadi tiga besar penyebab anak tidak masuk sekolah di berbagai daerah. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan sabun, serta mengonsumsi makanan yang sehat. SD Negeri 93 Kendari adalah salah satu sekolah dasar yang berada di kawasan perkotaan dengan kepadatan penduduk yang tinggi. Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru, banyak siswa yang belum memahami pentingnya kebersihan diri, terutama dalam kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan kuku, dan menggunakan alas kaki. Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya hidup sehat untuk mencegah penyakit menular seperti cacangan, diare, dan ISPA.

Selain penyakit cacangan, diare, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), beberapa penyakit menular lain juga masih banyak ditemukan pada anak usia sekolah dasar, seperti cacar air (*varisela*), campak (*measles*), dan mumps (gondongan). Ketiga penyakit ini disebabkan oleh penyebaran virus yang dapat menyebar melalui udara, percikan ludah, maupun kontak langsung antar anak di lingkungan sekolah. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), kasus campak dan cacar air masih sering muncul secara sporadis di berbagai wilayah Indonesia, terutama di lingkungan sekolah dasar yang padat penduduk. *World Health Organization* (WHO, 2023) menegaskan bahwa campak merupakan salah satu penyakit paling mudah menular, namun dapat dicegah melalui imunisasi rutin.

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan penyakit infeksi yang menyerang satu atau lebih bagian saluran pernapasan, mulai dari hidung hingga alveoli, termasuk organ penunjang seperti sinus rongga hidung, telinga tengah, dan pleura. ISPA mencakup infeksi pada saluran pernapasan bagian atas maupun bagian bawah. Penyakit ini dapat disebabkan oleh virus, bakteri, atau kombinasi keduanya. Gejala awal ISPA umumnya ditandai dengan demam, yang disertai keluhan lain seperti nyeri tenggorokan, kesulitan menelan, pilek, serta batuk baik kering maupun berdahak. Di berbagai negara, bakteri *Streptococcus pneumoniae* merupakan salah satu penyebab utama ISPA, meskipun agen penyebab yang paling sering ditemukan adalah virus atau kombinasi virus dan bakteri (Ali dkk., 2024)

Varisela atau yang dikenal sebagai cacar air merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus *Varicella zoster*. Penularan penyakit ini terjadi

melalui udara, terutama dari percikan ludah saat penderita batuk atau bersin. (Kurniawari, 2024). Cacar air biasanya ditandai dengan ruam berisi cairan dan demam, sedangkan campak menimbulkan gejala demam tinggi, batuk, pilek, dan ruam kemerahan di seluruh tubuh. Menurut hasil penelitian, cacar air masih menjadi salah satu infeksi virus paling umum pada anak-anak di seluruh dunia, dimana sebagian besar kasusnya terjadi sebelum anak berusia 10 tahun. Meskipun biasanya ringan, komplikasi seperti infeksi bakteri sekunder dan pneumonia dapat terjadi pada anak yang belum divaksinasi (Shah dkk., 2024).

Sementara itu, mumps (gondongan) adalah penyakit virus menular yang ditandai dengan pembengkakan kelenjar parotis di area pipi dan rahang, disertai demam dan nyeri saat mengunyah. Penyakit mumps disebabkan oleh virus RNA dari kelompok Paramyxovirus. Penularannya terjadi melalui kontak langsung dengan saliva serta percikan droplet di udara. Virus ini umumnya menyerang kelenjar saliva dan sering menyebabkan terjadinya infeksi pada bagian tersebut (Sulanto ddk., 2025). Penyakit ini utamanya menyerang anak dengan rentang usia 5-9 tahun, khususnya di wilayah dengan tingkat vaksinasi yang rendah (Mirambo dkk., 2024). Oleh karena itu, edukasi mengenai kebiasaan hidup sehat dan pencegahan penyakit menular harus diberikan sejak dini agar siswa memperoleh pemahaman yang baik dan mampu melindungi diri sendiri serta lingkungan sekitarnya.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan bekerja sama dengan Puskesmas Mokoau melalui program sosialisasi dan edukasi kesehatan mengenai cara hidup sehat untuk mencegah terjadinya cacingan, diare, dan penyakit menular disekolah dan dalam kehidupan sehari-hari. Tim mahasiswa dari Program Studi Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo (PSPPA UHO) berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Mokoau untuk mempersiapkan sarana, materi edukasi, serta media promosi kesehatan untuk kelancaran kegiatan.



Gambar 1. Sosialisasi peserta didik

Pelaksanaan kegiatan dilakukan bekerjasama dengan pihak Puskesmas Mokoau yang dimulai dari pendaftaran dan pengaturan tempat duduk, sesi demonstrasi praktik mencuci tangan 6 langkah benar hingga Penyuluhan Interaktif "Ayo Hidup Sehat!" (materi tentang cuci tangan, kebersihan kuku, dan pentingnya makan bergizi). Pada tahap penyuluhan inilah Tim mahasiswa PSPPA UHO bersama Puskesmas Mokoau memberikan sosialisasi dan edukasi tentang cara hidup sehat untuk mencegah terjadinya cacingan, diare, dan

penyakit menular disekolah dan dalam kehidupan sehari-hari, dengan media berupa leaflet.



Gambar 2. Implementasi materi 'cuci tangan 6 langkah'

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi hidup sehat dan bersih untuk pencegahan penyakit cacangan, diare, serta penyakit menular lainnya seperti ISPA dan campak telah dilaksanakan di SD Negeri 93 Kendari bekerja sama dengan Puskesmas Mokoau. Kegiatan ini berlangsung di ruangan kelas dengan melibatkan seluruh siswa kelas 5A. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar, ditandai dengan antusiasme siswa dan dukungan penuh dari pihak sekolah. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi praktik cuci tangan 6 langkah dan etika ketika bersin dan flu, pemutaran video edukatif, serta diskusi tanya jawab yang dipandu langsung oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Mokoau.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai pencegahan penyakit cacangan, diare, ISPA, dan campak. Siswa mulai memahami bagaimana penyakit cacangan dapat ditularkan melalui tanah atau makanan yang terkontaminasi serta pentingnya menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan dan memakai alas kaki. Pada materi diare, siswa dapat mengetahui penyebab diare dan pentingnya menggunakan air bersih serta menjaga kebersihan makanan. Pada materi penyakit menular seperti ISPA dan campak, siswa memahami cara penularan dan pentingnya menjaga etika batuk dan bersin, kebersihan lingkungan, serta kesadaran akan pentingnya imunisasi. Peningkatan pengetahuan ini terlihat saat sesi diskusi, ketika siswa mampu menjawab pertanyaan dengan tepat serta menunjukkan pemahaman baru yang mereka dapatkan.

Selain bertambahnya pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak pada perubahan sikap dan perilaku siswa. Siswa terlihat lebih bersemangat mempraktikkan teknik cuci tangan yang benar, dan menjaga kebersihan lingkungan kelas. Dukungan dan partisipasi aktif dari Puskesmas Mokoau sangat membantu keberhasilan kegiatan ini. Tenaga kesehatan berperan sebagai narasumber, memberikan demonstrasi langsung praktik cuci tangan yang benar, serta menyampaikan pentingnya pemberian obat cacang secara berkala.

Dalam proses pelaksanaan, terdapat faktor yang mendukung dan menghambat kegiatan. Faktor pendukung meliputi antusiasme siswa dan guru, kerja sama yang baik antara sekolah dan Puskesmas Mokoau, serta media edukasi yang memadai. Namun demikian, masih terdapat kendala seperti sarana cuci tangan yang belum merata di seluruh area sekolah. Meskipun begitu, evaluasi terhadap kegiatan melalui observasi, diskusi, dan interaksi langsung menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit cacangan, diare, ISPA, dan campak.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi yang dilaksanakan di SDN 93 Kendari bersama Puskesmas Mokoau memberikan hasil yang positif dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Siswa menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa para siswa-siswi telah memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Mereka dapat menjelaskan cara mencegah penyakit cacangan, diare, serta penyakit menular seperti ISPA dan campak. Selain itu, siswa-siswi juga telah mengetahui dan mampu mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar serta menerapkan etika batuk dan bersin dengan baik sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I. H., Hamka, & Male, S. N. (2024). Karakteristik epidemiologi penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) di Puskesmas Telaga Biru. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(3), 370-378.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISBN 978-602-9364-45-3
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mirambo, M.M., Fausta M., Helmut N., Frank M., Maneja B.W., Dina M., Delfina R.M., Bernard O., Prisca D., & Stephen E.M., (2024). The High Seropositivity of Mumps Virus IgG Antibodies among School-Aged Children in Rural Areas of the Mbarali District in the Mbeya Region, Tanzania. *Children*, 11(1), 73. MDPI.
- Ramadhani A.C., & Rachma H. (2025). Meningkatkan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah TK Labschool UNESA 2. *Jurnal Mikroskil Pendidikan*, Vol. 5, No. 1, 239-243. Universitas Negeri Surabaya
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385-394.

- Shah H.A., Anne M., Chamath P., Giacomo C., Peter R., & Nicolas J. (2024). Global Prevalence of Varicella-Associated Complications. *Infectious Diseases and Therapy*, 13(2), 157-169. Springer.
- Sulanto, A., Nadesya, F., Indra, K. W., Fitri, D. S., Trylukerta, E., Jauhari, D. H., Chaniago, F. P. A., KJ, D. R., & Maharani, R. (2025). Penyuluhan penyakit mumps (gondongan) pada anak. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 3(1), 63-69
- Vevi Kurniawati. (2024). Analisis tingkat pengetahuan orang tua tentang penerapan personal hygiene terhadap pencegahan dan penatalaksanaan penyakit infeksi *varicella*. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 6(2). p-ISSN 2657-2435, e-ISSN 2721-3145
- World Health Organization. (2023). Mumps-Key Facts. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mumps>