

INTRODUKSI SANITASI *HYGIENE* MELALUI SOSIALISASI PERILAKU HIDUP, BERSIH, SEHAT, MAKANAN BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN

K.D.D. Aryawan¹, I.G.A.M. Putra^{2*}, I.D.P.K. Pratiwi³, P.J.N. Dewi⁴, P.W.D. Wiguna⁵

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Bebalang, Kabupaten Bangli, mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pola konsumsi makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Melalui metode penyuluhan interaktif dengan media poster dan permainan (*games*), siswa diajak memahami pentingnya kebersihan diri dan pola makan sehat. Kegiatan ini melibatkan siswa kelas 4, 5, dan 6, dengan materi yang mencakup praktik mencuci tangan yang benar dan penyusunan menu makanan bergizi. Partisipasi aktif siswa terlihat dari antusiasme mereka dalam menjawab pertanyaan dan mengajukan diskusi terkait materi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya PHBS dan B2SA yang dapat diharapkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai tindak lanjut, poster edukatif tentang PHBS dan B2SA dibagikan kepada siswa untuk mendukung pembelajaran berkelanjutan. Kegiatan ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi.

Kata kunci : B2SA, Desa Bebalang, Pengabdian Masyarakat, PHBS.

ABSTRACT

This community service activity aims to increase the understanding of students of SD Negeri 2 Bebalang, Bangli Regency about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and Diverse, Nutritious, Balanced, and Safe (B2SA) food consumption patterns. Through interactive counseling methods using poster media and games, students are encouraged to understand the importance of personal hygiene and healthy eating habits. This activity involved students in grades 4, 5, and 6, with materials covering the practice of proper hand washing and the preparation of nutritious food menus. The students active participation was evident by their enthusiasm

¹ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Udayana, Bali, Indonesia, email : aryawan.2210511038@student.unud.ac.id

² Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Udayana, Bali, Indonesia, email : ariemahendra@unud.ac.id

³ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Udayana, Bali, Indonesia, email : kartika.pratiwi@unud.ac.id

⁴ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Udayana, Bali, Indonesia, email : julyvantikanicadewi@unud.ac.id

⁵ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Udayana, Bali, Indonesia, email : wiguna.2210511076@student.unud.ac.id

in answering questions and suggesting discussions related to the material. The results of the activity showed an increase in students' awareness of the importance of PHBS and B2SA, which is expected to be applied in daily life. As a follow-up, educational posters on PHBS and B2SA were distributed to the students to support continuous learning. This activity succeeded in creating a fun and effective learning environment to increase students knowledge about healthy living and nutritious food consumption.

Keywords: B2SA, Desa Bebalang, Community Service Activity, PHBS.

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Bangli merupakan salah satu kabupaten dari total 8 kabupaten yang menjadi bagian dari Provinsi Bali. Menurut Suryatmaja *et al.*, (2022), Kabupaten Bangli memiliki luas wilayah 52.081 Ha atau 9,24% dari luas wilayah Provinsi Bali dengan letak koordinat 08°340"- 08°5048" LS dan 114°2553"- 115°4240" BT serta dibatasi oleh 5 Kabupaten lain diantaranya Kabupaten Buleleng di bagian utara, Kabupaten Karangasem dan Kabupaten Klungkung pada bagian timur, Kabupaten Gianyar di bagian selatan serta Kabupaten Badung, Kabupaten Buleleng dan Kabupaten Gianyar pada bagian barat. Kabupaten Bangli memiliki 4 kecamatan, yaitu Kecamatan Bangli, Kecamatan Tembuku, Kecamatan Kintamani, dan Kecamatan Susut (Kartika *et al.*, 2021). Jumlah penduduk dari Kecamatan Bangli pada tahun 2020 mencapai 228.400 ribu jiwa, (Anon, 2020). Putra & Suariyani (2021) melaporkan bahwa di Kecamatan Bangli hanya terdapat 4 kelurahan/desa dari total 73 kelurahan/desa yang termasuk ke dalam desa dengan status daerah urban dan sisanya termasuk ke dalam daerah rural dan salah satu dari empat desa tersebut adalah Desa Bebalang. Berdasarkan karakteristik geografis dan demografis yang dimiliki, Desa Bebalang juga menghadapi tantangan dalam hal kesehatan masyarakat, salah satunya terkait dengan kebersihan diri atau *personal hygiene* yang menjadi faktor penting dalam mencegah tumbuhnya mikroba penyebab penyakit.

Kebersihan diri merupakan salah satu sumber penyebab yang paling potensial menyebabkan mikroba penyebab penyakit untuk tumbuh. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 Pasal 3 menyebutkan bahwa "Setiap orang wajib ikut serta dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan perorangan, keluarga, dan lingkungannya" dan hal ini mengindikasikan bahwasannya setiap orang harus memperhatikan serta menjaga *personal hygiene* (Ernawati *et al.*, 2023). Pada 2016 tercatat sebanyak 100.000 anak di Indonesia setiap tahunnya mengidap penyakit diare yang diakibatkan oleh mengkonsumsi makanan serta jajanan yang tidak sehat dan hal ini diakibatkan oleh kurangnya pemberian pengetahuan tentang pentingnya *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* serta Pola Konsumsi Makanan Sehat (Nurhidayah *et al.*, 2021). Dalam jenjang pendidikan sekolah dasar, pembelajaran mengenai *personal hygiene* umumnya diberikan oleh pihak Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan guru dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup sehat dari siswa (Irawatie *et al.*, 2023). Salah satu pembelajaran yang sebaiknya diberikan pada jenjang sekolah dasar adalah mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pola konsumsi makanan sehat atau Pangan Beragam Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) (Sakke Tira *et al.*, 2023). Menurut (Salim *et al.*, n.d.) pemberdayaan siswa untuk melakukan perilaku bersih dan sehat dapat dilakukan dengan pemberian pengetahuan mengenai PHBS. PHBS sendiri memiliki 8 bagian dari indikatornya diantaranya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan yang sehat pada kantin sekolah, penggunaan jamban yang bersih dan sehat, olahraga secara teratur, melakukan pemberantasan terhadap jentik nyamuk, tidak merokok di area sekolah, melakukan pemantauan terhadap berat dan tinggi badan setiap 6 bulan sekali (Nurhidayah *et al.*, 2021). Selanjutnya, Pangan Beragam Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) merupakan kaidah pemenuhan kualitas serta kuantitas jenis makanan yang dikonsumsi melalui penentuan menu. Urgensi ini diperlukan agar kandungan dari makanan yang dikonsumsi dapat terserap dengan baik dan optimal (Sanjaya *et al.*, 2022). Tinjauan hal tersebut, introduksi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta konsep makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) pada siswa sekolah dasar sangat diperlukan untuk membentuk pola pikir dan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Dengan memahami pentingnya PHBS, siswa

diharapkan dapat menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sementara edukasi tentang B2SA akan membantu mereka mengenali pola makan yang baik dan sehat guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Bebalang yaitu pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) melalui berbagai pendekatan, diantaranya:

2.1. Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, peneliti melakukan tahap persiapan yaitu melakukan wawancara dengan beberapa warga dan Kepala Sekolah Dasar untuk memastikan masalah yang dialami oleh siswa sekolah dasar setempat, jumlah siswa yang akan terlibat untuk menjadi peserta penyuluhan, lokasi yang digunakan untuk melakukan penyuluhan dan kesediaan pihak sekolah untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Pendekatan dengan metode ini dinilai efektif untuk mendapatkan informasi terkait pengetahuan awal dari siswa Sekolah Dasar (SD) mengenai materi yang akan disampaikan, sikap siswa terhadap *personal hygiene* serta pola makan dari siswa.

2.2. Pelaksanaan

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada 18 Mei 2024 dengan melakukan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta konsep makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) pada siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Bebalang. Kegiatan pemberian materi dilakukan secara langsung (*luring*) di ruang kelas Sekolah Dasar Negeri 2 Bebalang dengan metode presentasi yang disampaikan oleh mahasiswa menggunakan poster sebagai media ajar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Bebalang diawali dengan pembukaan dan sambutan dari Kepala Sekolah SD Negeri 2 Bebalang yang menjelaskan tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat terkait pembawaan materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Kegiatan selanjutnya adalah siswa kelas 4, 5 dan 6 yang merupakan peserta akan menuju kelas yang ditentukan. Sebelum beranjak ke agenda utama, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu dan bertanya pada peserta apakah dari peserta sudah mengetahui atau pernah mendengar istilah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Hal ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan (Kusumarini *et al.*, 2024). Selanjutnya, pemateri akan menjelaskan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terlebih dahulu yang selanjutnya diikuti dengan materi tentang makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Pemaparan materi dilakukan dengan media poster yang telah didesain dengan baik untuk menarik perhatian dari peserta.

Setelah pemaparan materi diberikan, pemateri memberikan pertanyaan ulasan terkait penjelasan yang diberikan, namun pemberian pertanyaan dikemas dalam kegiatan berupa *'game'*. Metode ini dilakukan untuk memudahkan para siswa untuk lebih mengerti, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan *et al.*, (2020) yang menyebutkan bahwa materi awalnya abstrak akan lebih mudah diterima oleh siswa dan menghindari terjadinya miskonsepsi dengan menggunakan media yang sederhana namun disukai anak.

Pertanyaan yang diberikan akan dijawab oleh peserta yang mengajukan diri untuk menjawab dan akan diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi. Selain berupa pertanyaan, peserta ikut serta untuk mempraktikkan beberapa materi seperti langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar serta melakukan ilustrasi mengisi piring dengan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan lemak sehat dengan tujuan agar peserta mengetahui cara menentukan makanan yang bergizi seimbang. Selain itu, tingkat antusias serta pemahaman dilihat dari jumlah siswa yang mengangkat tangannya untuk menjawab serta mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Setelah pemberian materi dilaksanakan, pemateri memberikan beberapa poster terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) dengan harapan siswa dapat membaca poster kemudian akan menerapkan langkah langkah tersebut.



Gambar 3.1 Proses pelaksanaan dan dokumentasi kegiatan (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Bebalang, Bangli, Bali bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Materi disampaikan secara interaktif menggunakan poster dan permainan (*game*), dan diikuti praktik mencuci tangan serta menyusun menu makanan bergizi. Partisipasi aktif siswa terlihat antusiasme mereka dalam menjawab dan mengajukan pertanyaan. Kegiatan diakhiri dengan pemberian poster edukatif sebagai media pembelajaran berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada penyedia dana kegiatan yaitu Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Udayana dan Sekolah Dasar Negeri 2 Bebalang, Bangli serta beberapa pihak terkait yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimus. (2020). Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli. <https://banglikab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzAjMg==/proyeksi-penduduk-per-kecamatan.html>. Diakses 3 Januari 2025.
- Bagus Suryatmaja, I., Agung Ratu Ritaka Wangsa, A., Made Nada, I., & Made Suardana, I. (2022). Analisis Debit Banjir Rancangan Pada Sistem Drainase Kota Bangli Ruas Jalan Brigjen I Gusti Ngurah Rai Selatan Lapangan Kapten Mudita-Patung Adipura Kabupaten Bangli. *Jurnal Ilmiah Kurva Teknik*, 11(1). <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/jikt>
- Irawatie, A., Riyantini, R., Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Jalan Raya Limo, U., & Depok, K. (n.d.). *Edukasi Personal Hygiene Dan Gizi Seimbang Sebagai Implementasi Revitalisasi UKS Bagi Murid Sekolah Dasar*. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v7i3>
- Kartika, M., Dewi, S., Treman, W., & Budiarta, G. (2021). Pemetaan Kekritisan Lahan Kecamatan Bangli Kabupaten Bangli Provinsi Bangli. In ENMAP (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.23887/jpps.v2i2.468>
- Kusumarini, S., Pangestuti, E., Putri, S. A. H., Janah, A. N., Aprilia, N. I., Prastiwi, E. L., Safitri, N. N., Fazri, M. B. H., & Hafizh, F. R. (n.d.). Strategi Penurunan Stunting Melalui Sosialisasi dan Demonstrasi Memasak Olahan Ikan Lele Hasil Budidaya Aquaponik Skala Rumah Tangga.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61–71. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Panjaitan, R. G. P., Titin, T., & Putri, N. N. (2020). Multimedia Interaktif Berbasis Game Edukasi sebagai Media Pembelajaran Materi Sistem Pernapasan di Kelas XI SMA. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 8(1), 141–151. <https://doi.org/10.24815/jpsi.v8i1.16062>
- Putra & Suariyani (2021). Pemetaan Distribusi Kejadian dan Faktor Risiko Stunting di Kabupaten Bangli Tahun 2019 Dengan Menggunakan Sistem Informasi Geografis. *Arc COM Heal*, 8(1), 72-90. <https://doi.org/10.24843/ACH.2021.v08.i01.p06>
- Sakke Tira, D., Setyobudi, A., Kabu, E., (2023). Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Administrasi Bisnis, J., & Negeri Kupang, P. Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Rangka Mengantisipasi Dampak COVID-19 Lingkup Anak Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 4(2), 48-53. <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v4i2.248>
- Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (n.d.). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19-24. <https://doi.org/10.22146/jp2m.51342>
- Sanjaya, S., Rabasari, S., Wahyono, S. A., & Supriyadi, G. (2022). Pelatihan Pembuatan Makanan Lengkap yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA) bagi Penyuluh Umum Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian (DKPP) Kota Bandung. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(3), 473–482. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i3.1038>
- Tentang, E., Hygine, P., Dasar, S., Wilayah, D., Kecamatan, K., Ernawati, T., Ariani, P., Jamilah, S., Indria, R., Diploma, P. S., Keperawatan, I., Kesdam, P., & Banjarmasin, V. I. (2023). *Sahabat Sosial Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.235>