

Original Research Paper

## **Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal**

**Yudo Harvianto<sup>1</sup>, Cukei<sup>1</sup>, Yossita Wisman<sup>1</sup>, Garry William Dony<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Indonesia

DOI: [10.29303/jpmpi.v6i1.2688](https://doi.org/10.29303/jpmpi.v6i1.2688)

Harvianto, Y., Cukei., Wisman, Y., & Dony, W. G. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1)

### *Article history*

Received: 03 Januari 2023

Revised: 25 Januari 2023

Accepted: 30 Januari 2023

\*Corresponding Author: Yudo Harvianto, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Indonesia; Email: [yudo@fkip.upr.ac.id](mailto:yudo@fkip.upr.ac.id)

**Abstract:** Tatanan normal baru ini sebagai New Normal. Salah satu tujuan penerapan New Normal adalah agar masyarakat dapat hidup produktif selama masih terjadi pandemi wabah covid 19. Cara pencegahan wabah covid 19 yang paling efektif saat ini adalah dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat seperti melakukan olahraga secara teratur dan terukur, serta mengkonsumsi makanan yang bergizi. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan pelaksanaan tata cara kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa dan masyarakat sekitar sekolah.. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi tatap muka. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan menjelaskan pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Setelah itu diadakan sesi diskusi. Kegiatan ini dilakukan di beberapa sekolah dasar di Kota Palangka Raya dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar Kota Palangka Raya pada Masa New Normal, dapat memberikan edukasi terkait pencegahan penularan covid Virus -19 bagi siswa melalui rutinitas cuci tangan pakai sabun, konsumsi makanan bergizi, olahraga teratur dan terukur, istirahat yang cukup, jaga jarak dan pakai masker. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa bertanya pada saat sesi diskusi, dan mampu menjawab saat ditanya.

**Kata Kunci :** Gaya Hidup, Bersih, Sehat, Sekolah Dasar, New Normal

## **Pendahuluan**

Presiden Republik Indonesia Joko Widodo dalam kesempatan pidato resminya yang bertempat di Istana Merdeka menyatakan bahwa masyarakat Indonesia saat ini secara bersama-sama harus tetap waspada meskipun penyebaran wabah Covid 19 sudah mulai menurun. Untuk mengatasi itu semua masyarakat hendaknya tetap menerapkan kebiasaan baru dalam tatanan kehidupannya. Tatanan kebiasaan baru itu oleh banyak orang disebut sebagai New Normal. New Normal merupakan suatu perilaku atau kebiasaan baru yang dilakukan oleh masyarakat, dimana kebiasaan ini jarang dilakukan oleh masyarakat sebelum adanya Pandemi Covid 19.

Sedangkan menurut (Gumantan et al., 2020) New normal adalah cara penanganan percepatan covid-19 dalam aspek kesehatan, ekonomi, dan social tentunya dengan SOP yang harus dikaji terlebih dahulu terutama dengan protocol kesehatan yang diterapkan saat pelaksanaan new normal. Salah satu tujuan dari penerapan New Normal ini yaitu agar masyarakat tetap bisa hidup produktif selama masih ada wabah pandemic covid 19.

Menurut (Harvianto & Sakti, 2021) cara yang paling efektif dalam pencegahan wabah covid 19 pada saat ini yaitu dengan melakukan pola hidup bersih dan sehat seperti dengan melakukan olahraga secara teratur dan terukur, serta mengkonsumsi makanan bergizi. Sedangkan menurut Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia dalam (Wismanadi et al., 2021) upaya pencegahan yang dilakukan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19 diantaranya dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing, mewajibkan menggunakan masker, rajin mencuci tangan menggunakan sabun atau alcohol, serta rajin berolahraga.

Pola hidup bersih dan sehat di sekolah adalah pelaksanaan prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa, serta masyarakat di lingkungan sekolah, Mereka diharapkan melakukan pola hidup bersih dan sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan yang sehat pula (Zukmadini et al., 2020). Sebagai seorang akademisi pendidikan maupun praktisi olahraga, tentunya penulis juga ingin terlibat secara langsung dalam mencegah penyebaran Covid 19 terutama di kalangan siswa. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis melakukan Sosialisasi tentang Pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal.

Tujuan diadakannya kegiatan Sosialisasi ini yaitu diharapkan para siswa dapat melakukan Pola Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga diharapkan tidak rentan tertular virus Covid-19

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Panarung dengan peserta sosialisasi yaitu siswa kelas II, III, dan IV dengan jumlah siswa sebanyak 50 orang. Kemudian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri I Menteng dengan peserta sosialisasi yaitu kelas IV.A, IV.B dan IV.C dengan jumlah siswa sebanyak 60 orang. Sosialisasi selanjutnya dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 5 Menteng dengan peserta sosialisasi yaitu kelas III. A, III.B dan III.C dengan jumlah peserta sebanyak 84 orang. Kemudian di Sekolah Dasar Negeri 12 Palangka dengan peserta sosialisasi yaitu siswa kelas I, II, III, IV, V dan VI dengan jumlah peserta sebanyak 59 orang. Semua kegiatan sosialisasi dilakukan secara tatap muka dengan mendatangi langsung sekolah yang telah disebutkan. Kegiatan sosialisasi dilakukan di dalam kelas maupun dilapangan, mengikuti ijin yang telah diberikan oleh pihak sekolah. Pelaksanaan Sosialisasi dilakukan dari Tanggal 21 – 30 November 2022.

Disaat memberikan penjelasan, para siswa juga diberikan selebaran pamflet tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat pada masa New Normal

dengan berbagai macam variasi. Setelah materi dijelaskan kemudian dilakukan diskusi secara aktif antara pemateri dan siswa. Sesi tanya jawab ini dilakukan untuk mengantisipasi apabila ada yang kurang dimengerti, dari materi yang telah dijelaskan.



Gambar 1. Pamflet 1 dan 2



Gambar 2. Pamflet 3, 4 & 5



Gambar 6. Sosialisasi di SDN 12 Palangka



Gambar 7. Sosialisasi di SDN 5 Menteng



Gambar 8. Sosialisasi di SDN 1 Menteng



Gambar 9. Sosialisasi di SDN 2 Panarung



Gambar 10. Sosialisasi di SDN 1 Bukit Tunggul

## Hasil dan Pembahasan

Menurut (Nurfadillah, 2020) Pelaksanaan kegiatan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah bagi anak sekolah ini merujuk pada 4 langkah aksi yaitu : perencanaan, tindakan/pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Perencanaan yang kami lakukan yaitu menyusun materi yang akan disampaikan selama kegiatan sosialisasi. Selain itu juga dalam perencanaan ini juga telah menentukan jadwal kegiatan baik itu hari dan waktu pelaksanaan.

Untuk Pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditentukan. Dalam tindakan pelaksanaan juga nampak terlihat para siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi ini, selain itu juga para guru dan kepala sekolah

mengapresiasi kegiatan positif ini. Karena mereka menganggap bahwa kegiatan sosialisasi seperti ini memberikan pengetahuan kepada siswa, serta bagian dari usaha pencegahan penularan virus Covid-19. Seperti pengetahuan tentang mengkonsumsi makanan yang bervariasi. Dengan adanya ini akhirnya para siswa tahu bahwa dalam mengkonsumsi makanan hendaknya bervariasi, Sebab dengan makanan berasupan gizi yang bervariasi akan akan menghasilkan energi yang bagus. Hal ini sejalan pendapat yang dikatakan oleh (Harvianto & Sakti, 2021) bahwa apabila menu makanan yang disajikan atau dikonsumsi memiliki variasi asupan gizi, maka energi yang dihasilkan akan bagus, namun sebaliknya apabila menu makanan yang dikonsumsi tidak bervariasi asupan gizi, maka energi yang dihasilkan tidak optimal. Terlebih apabila makanan yang dikonsumsi tidak bervariasi, ada kejenuhan untuk menghabiskannya, sehingga asupan gizi yang diperlukan untuk pengganti energi yang telah dikeluarkan tidak berjalan secara optimal (Inten & Permatasari, 2019). Oleh sebab itu asupan gizi yang dikonsumsi oleh para siswa sangat besar pengaruhnya terhadap seberapa besar energi yang dimiliki.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi yang didapatkan bahwa, setelah kegiatan ini para siswa memiliki peningkatan pengetahuan, hal ini dapat diketahui dari pertanyaan maupun jawaban yang siswa berikan disaat proses diskusi dan tanya jawab. Seperti pengetahuan tentang pencegahan penularan virus covid-19 dapat dilakukan dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat serta menerapkan Pola hidup Bersih dan Sehat. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatan oleh (Tabi'in, 2020). Untuk melawan virus covid-19 hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Selain itu juga, dengan diadakannya kegiatan ini para siswa semakin mengetahui tentang pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari terlebih pada masa pandemic saat ini. Karena salah satu manfaat yang dijelaskan dalam sosialisasi ini yaitu dengan berolahraga secara teratur akan menjaga kebugaran tubuh sehingga tidak mudah terjangkit virus. Hal ini sejalan apa yang dikatakan oleh (Harvianto, 2020) bahwa apabila manusia melakukan aktivitas olahraga secara rutin yang



dibarengi dengan pola hidup sehat lainnya, maka akan membentuk tubuh seseorang menjadi bugar.

### Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal ini, dapat memberikan edukasi perihal pencegahan penularan virus covid – 19 bagi siswa melalui rutin mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara teratur dan terukur, istirahat yang cukup, menjaga jarak dan menggunakan masker. Hal ini dapat terlihat pada aktifnya siswa bertanya disaat sesi diskusi, dan dapat menjawab disaat diberikan pertanyaan.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya yang telah memberi dukungan dalam pengabdian ini. Serta penulis mengucapkan terima kasih pula kepada mitra kami yaitu SDN 1 Menteng, SDN 5 Menteng, SDN 2 Panarung, SDN 12 Palangka, dan SDN 1 Bukit Tunggal, sehingga pengabdian ini dapat berjalan lancar.

### Daftar Pustaka

- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, 18(2020). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Harvianto, Y. (2020). Dampak Program Sport Area Terhadap Penguatan Ekonomi Masyarakat Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1089>
- Harvianto, Y., & Sakti, N. W. P. (2021). Sosialisasi Pendampingan Asupan Gizi Atlet Muda di Kota Palangka Raya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.851>
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Nurfadillah, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37905/v1i1.7676>
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Wismanadi, H., Sulistyarto, S., Rohman Kafrawi, F., Aziz Hakim, A., Rusdiawan, A., Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, P., Negeri Surabaya, U., Kampus Lidah Wetan, J., Santri, L., Timur, J., Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, I., & Budi Utomo Malang, I. (2021). Buku Saku Olahraga Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jendela Olahraga*, 6(2), 50–58. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7956>
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.440>