

LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**SOSIALISASI TANAMKAN SEDINI MUNGKIN PERILAKU
HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
DI MADRASAH IBTIDAIYAH DARUL ULUM PUTERI**



OLEH

KETUA PELAKSANA

ANITA RAHMAYANTI, S.Sos., M.AP

NIDN. 1121099202

TINA	: NPM 202207668
MAULIDA	: NPM 202207636
RADIKA AMELIA	: NPM 202207716
WALIA AZKIA	: NPM 202207609
DINI HAYATI	: NPM 202207560
NORDIANA	: NPM 202207936

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PUBLIK
SEKOLAH TINGGI ILMU ADMINISTRASI (STIA)
AMUNTAI**

2024

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Puteri
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Anita Rahmayanti S.Sos.,M.AP
 - b. NIDN : 121099202
 - c. Program studi : Administrasi Publik
 - d. No. Hp : 085215338799
 - e. Email : -
3. Anggota Tim PKM
 - a. Jumlah Anggota PKM : 6 Orang Mahasiswi
 - b. Nama Anggota 1 : Tina
 - c. Nama Anggota 2 : Dini Hayati
 - d. Nama Anggota 3 : Nordiana
 - e. Nama Anggota 4 : Maulida
 - f. Nama Anggota 5 : Radika Amelia
 - g. Nama Anggota 6 : Walia Azkia
4. Tanggal Kegiatan : Selasa, 6 Februari 2024
5. Lokasi Kegiatan : MI Darul Ulum Puteri
 - a. Alamat : Jl. Brigjen H.Hasan Baseri
 - b. Kelurahan/desa : Kembang Kuning
 - c. Kecamatan : Amuntai Tengah
 - d. Kabupaten : Hulu Sungai Utara
 - e. Provinsi : Kalimantan Selatan
6. Sumber Dana kegiatan PKM : PPPM (Pusat Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat) Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Amuntai
7. Biaya kegiatan PKM : 500.000 (Lima Ratus Ribu Rupiah)

Amuntai , 15 Februari 2024

Menyetujui,
Kepala Pusat Penelitian Dan
Pengabdian Masyarakat

Ketua Pelaksana



Agus Surya Darma, S.Sos.,M.AP
NIK 19860810 201110 1 009

Anita Rahmayanti S.Sos.,M.AP
NIDN 1121099202

Mengetahui
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Amuntai

Dr. Reno Affrian, S.Sos., M.AP, CIQaR, CIQnR
NIK 19891025 201807 1 030

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunianya, kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu perwujudan dan pelaksanaan dari Tridarma Perguruan Tinggi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di implementasi dengan tema “Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ulum Puteri”

Kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan baik karena peran serta dukungan dari beberapa pihak. Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar - besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Irza Setiawan, S.Sos.,M.AP, CIQnR, Ketua Yayasan Bakti Muslimin;
2. Bapak Dr. Reno Affrian, S.Sos., M.AP, CIQaR, CIQnR, Ketua Sekolah Tinggi IlmuAdministrasi (STIA) Amuntai;
3. Agus Surya Darma, S.Sos,M.AP, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat(PPPM);
4. Bapak Hadianor Kepala Sekolah, MI Darul Ulum Puteri yang bersedia menyediakan fasilitas dan tempat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini;
5. Siswi kelas 1 dan 2, MI Darul Ulum Puteri yang sudah menghadiri kegiatan ini;
6. Semua pihak yang turut berpartisipasi dalam kegiatan dan penyusunan pengabdiankepada masyarakat ini hingga sampai selesai.

Akhir kata, semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat bermanfaat bagimasyarakat khususnya bagi siswi MI Darul Ulum Puteri untuk dapat menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Amuntai , 15 Februari 2024
Ketua Pelaksana

Anita Rahmayanti S.Sos.,M.AP

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Perumusan Masalah	2
BAB II KHALAYAK SASARAN.....	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	6
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	7
A. Hasil	7
B. Pembahasan.....	7
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	8
A. Kesimpulan	8
B. Saran.....	8
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

PHBS di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat. Contoh PHBS di sekolah diantaranya Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, Mengonsumsi jajanan sehat, Menggunakan jamban bersih dan sehat, Olahraga yang teratur, Memberantas jentik nyamuk, Tidak merokok di lingkungan sekolah, Membuang sampah pada tempatnya, dan Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

Manfaat PHBS di Sekolah, dengan adanya PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Setiap individu memiliki latar belakang dan motivasi yang berbeda, dan kombinasi beberapa faktor ini dapat mempengaruhi perilaku gaya hidup tidak sehat. Beberapa penyebab umumnya meliputi:

1. Pola Makan yang Buruk

Pola makan berdampak langsung pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Beberapa kebiasaan buruk yang perlu dihindari, yakni mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak dan kolesterol.

Selain itu, menghentikan kebiasaan makan tidak sehat juga perlu dilakukan. Di antaranya makan membabi buta, mengonsumsi camilan di tengah malam, melewatkan sarapan dan makan terlalu cepat.

2. Kurang Berolahraga

Jarang atau sama sekali tidak pernah berolahraga dapat memicu penumpukan kolesterol dan lemak dalam tubuh. Dampaknya, tubuh jadi rentan terserang penyakit kroni salah satunya sakit jantung. Aktif bergerak dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun mental. Beberapa manfaatnya, termasuk membakar kalori tubuh, menjaga kadar kolesterol dan menurunkan risiko stres serta kecemasan.

3. Sering Begadang

Terlalu sering begadang di malam hari membuat seseorang lebih rentan mengalami gangguan fungsi otak dan gangguan tidur, seperti insomnia. Dalam jangka panjang, begadang bisa meningkatkan risiko gangguan mental. Beberapa di antaranya stres, depresi dan gangguan kecemasan.

4. Kecanduan Gadget

Perangkat teknologi, seperti televisi, handphone atau komputer memang mempermudah kehidupan manusia. Namun, jika digunakan secara berlebihan, ini bisa menimbulkan dampak buruk. Penyebabnya adalah pancaran blue light (sinar biru) dari gadget. Sinar ini berpotensi mengurangi produksi hormon melatonin yang menjadi penyebab kantuk. Dampak lainnya adalah penurunan kemampuan penglihatan.

5. Kebiasaan Merokok

Sudah bukan rahasia lagi jika merokok termasuk dalam gaya hidup tidak sehat. Kebiasaan merokok dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, asma, kanker, dan cedera otak. Aktivitas ini juga dapat menjadi candu yang tak mudah dihilangkan.

6. Kecanduan Obat-obatan

Pereda nyeri, misalnya, ini bisa memberikan dampak buruk bagi tubuh. Beberapa di antaranya gangguan pada ingatan, penurunan kesadaran, kebingungan, depresi dan masalah pada keseimbangan tubuh. Dalam kasus parah, penggunaan obat ini bisa memicu overdosis yang berujung pada kematian.

Dampak Gaya Hidup Tidak Sehat bagi Tubuh :

1. Perubahan suasana hati.
2. Gangguan penglihatan, seperti rabun jauh.
3. Gangguan kecemasan.
4. Kekurangan gizi.
5. Hipertensi atau darah tinggi.
6. Diabetes.
7. Obesitas.
8. Depresi.
9. Penyakit kardiovaskular, di antaranya serangan jantung, penyakit jantung koroner, stroke dan gangguan irama jantung (aritmia).

BAB II

KHALAYAK SASARAN

Program pengabdian terhadap masyarakat ini dilaksanakan dengan menerapkan ilmu yang telah dipelajari di bangku perkuliahan ke dalam lingkungan sekolah melalui sosialisasi. Dengan memberikan sosialisasi kepada para siswa diyakini bisa memberikan wawasan yang luas sehingga mereka bisa menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Dalam pelaksanaannya khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM), antara lain:

1. Pelajar (siswi MI)

Dengan menunjuk pelajar sebagai khalayak sasaran, kami bertujuan agar:

- a. Memberikan Edukasi Kepada Anak-Anak Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- b. Meningkatkan Kesadaran Tentang Masalah Yang Ada Di Lingkungan Sekolah, Khususnya tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- c. Membentuk Sikap Dan Perilaku Anak Untuk Mewujudkan Lingkungan Yang Bersih dan Sehat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Kembang Kuning Kecamatan Amuntai Selatan Kabupaten Hulu Sungai Utara ini menggunakan metode teori.

Menurut Sugiyono (2018) Teori adalah alur logika atau penalaran yang merupakan merupakan seperangkat konsep, definisi dan proporsisi yang disusun secara sistematis. Teori adalah serangkaian bagian atau variabel, definisi, dan dalil yang saling berhubungan yang menghadirkan sebuah pandangan sistematis mengenai fenomena dengan menentukan hubungan antar variabel, dengan menentukan hubungan antar variabel, dengan maksud menjelaskan fenomena alamiah. Labovitz dan Hagedorn mendefinisikan teori sebagai ide pemikiran “pemikiran teoritis” yang mereka definisikan sebagai “menentukan” bagaimana dan mengapa variable-variabel dan pernyataan hubungan dapat saling berhubungan. Teori hanya berupa sesuatu yang statis (tidak bergerak) dan bersifat semu. Secara umum, teori mempunyai tiga fungsi, yaitu untuk menjelaskan (*explanation*), meramalkan (*prediction*), dan pengendalian (*control*) suatu gejala. Konsep merupakan pendapat ringkas yang dibentuk melalui proses penyimpulan umum dari suatu peristiwa berdasarkan hasil observasi yang relevan. Definisi merupakan suatu pernyataan mengenai ciri-ciri penting suatu hal dan biasanya lebih kompleks dari arti, makna atau pengertian suatu hal. Sedangkan proposisi merupakan pernyataan yang membenarkan atau menolak suatu perkara.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di MI Darul Ulum Puteri Desa Kembang Kuning Kecamatan Amuntai Tengah. Waktu Pelaksanaan Selasa, 6 Februari 2024.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil kegiatan yang telah dilakukan dan identifikasi kendala-kendala yang dihadapi serta upaya untuk menyelesaikannya termasuk juga mengidentifikasi peluang-peluang untuk perluasan kegiatan yang lainnya. Secara umum, program atau kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana. Peserta sosialisasi cukup antusias dan memberikan apresiasi sangat baik kepada tim terhadap pelaksanaan PKM ini.

B. Pembahasan

Rencana pelaksanaan PKM disusun berdasarkan kesepakatan antara tim pelaksana PKM. Setelah dilakukan sosialisasi dan komunikasi melalui telepon dan Whatsapp. Tim sepakati bahwa akan dilaksanakan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan waktu pelaksanaan pelatihan disesuaikan dengan jadwal peserta. Selain jenis kegiatan yang akan dilaksanakan, pada tahap ini juga dibuat kesepakatan mengenai waktu pelaksanaan, serta pembagian tugas antara tim pelaksana PKM. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Tanamkan sedini mungkin PHBS di sekolah bersama Mahasiswa PKL STIA Amuntai” dilaksanakan di MI Darul Ulum Desa Kembang Kuning Kecamatan Amuntai Selatan, Waktu Pelaksanaan Selasa, 6 Februari 2024.

Pelaksanaan acara sosialisasi dimulai dengan sambutan dari tim pelaksana, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh 1 narasumber dan tim yang lainnya mendampingi peserta untuk melihat bagaimana proses sosialisasi berjalan dengan baik dan sosialisasi berlangsung untuk mengatasi pola hidup tidak sehat yang terjadi di sekolah. Tim juga memberikan kesempatan sesi tanya jawab yang dilakukan oleh peserta kepada Narasumber tentang materi yang disampaikan oleh Narasumber tersebut.

Setelah selesai penyampaian materi acara sosialisasi ditutup dengan doa dan foto bersama setelah itu seluruh peserta meninggalkan tempat kegiatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara Umum Sosialisasi ini dapat dikatakan berhasil karena para peserta sosialisasi mengikuti dengan tekun dan tertib terhadap materi yang disampaikan para narasumber. Atas dasar tersebut dapat disimpulkan bahwa sosialisasi telah berhasil mencapai sasaran yaitu memberikan informasi serta menambah pengetahuan dan pemahaman bagi para peserta. Disamping itu tumbuhnya motivasi dari para peserta untuk lebih giat lagi dalam memahami betapa pentingnya menerapkan hidup bersih dan sehat sedini mungkin. Sosialisasi ini sebagai upaya untuk mencegah hidup tidak sehat sedini mungkin di lingkungan sekolah.

B. Saran

Saran untuk adik-adik MI, kepada pendidik, dan orang tua yaitu:

- a. Adik-adik mulailah menerapkan hidup sehat sedini mungkin, dan mulailah dari hal hal kecil seperti di lingkungan sekitar seperti rumah dan sekolah.
- b. Guru, orang tua, keluarga dan masyarakat hendaknya lebih sigap menjaga dan memperhatikan anak agar lebih terjaga kesehatan dan kebersihannya. Karena hal itu sangat penting di jaga mulai dari sedini mungkin agar mereka terhindar dari penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian dalam Teori*. Bandung: Alfabeta.

Theme, J. (2020). Teori. <http://analismedis.weebly.com/teori-dan-praktek.html>.

(Online) dilihat 15 Februari 2024 tersedia :

<http://analismedis.weebly.com/teori-dan-praktek.html>

Penyusun, (2024). *Pedoman Praktek Kerja Lapangan. STIA AMUNTAI*

Fadli, Rizal. (2022). 6 Jenis gaya hidup tidak sehat. (Online) dilihat 15 Februari 2024 tersedia : <https://www.halodoc.com/artikel/ini-6-jenis-gaya-hidup-tidak-sehat-yang-harus-dihentikan>

Kemendes. (2016). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Online dilihat 15 Februari 2024 tersedia: <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>

LAMPIRAN

BIODATA KETUA PELAKSANA

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Anita Rahmayanti S.Sos., M.AP
NIDN : 1121099202
Jenis Kelamin : Wanita
Jabatan Fungsional : -
Jabatan Struktural : Kabag Kemahasiswaan dan Alumni
Program Studi : Administrasi Publik
NO. HP : 085215338799
Email : anitarahmayanti021@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Bihman Villa Amuntai Hulu Sungai Utara
Nomor Telp/ Faks : -

B. Riwayat Pendidikan di PT

Jenjang Pendidikan	Tahun Lulus	Bidang ilmu/jurusan	Tempat
S.1	2017	Administrasi Negara	STIA Amuntai
S.2	2022	Administrasi Publik	UNTAG Surabaya

Rincian Biaya Pengabdian Kepada Masyarakat

No.	Keperluan	Volume	Harga Satuan	Jumlah
1.	Spanduk	(1 X 3) m ²	Rp 25.000,-	Rp 75.000,-
2.	Aqua	20 Buah	Rp 500,-	Rp 10.000,-
3.	Snack Peserta	30 orang	Rp 7.000,-	Rp 210.000,-
4.	Konsumsi Guru	20 orang	Rp 4.000,-	Rp 80.000,-
5.	Figura + Sertifikat	1 Buah	Rp 26.000,-	Rp 26.000,-
6.	Doorprize	6 Buah	Rp 6.000,-	Rp 36.000,-
7.	Sabun Cuci Tangan	1 Buah	Rp 27.000,-	Rp 27.000,-
8.	Pembugkus Snack	1 Pak	Rp 10.000,-	Rp 10.000,-
9.	Tisu	2 Buah	Rp 3.000,-	Rp 6.000,-
10.	Kotak Snack	20 Buah	Rp 600,-	Rp 12.000,-
11.	Plastik	1 Pak	Rp 5.000,-	Rp 5.000,-
12.	Tali Rafia	1 Buah	Rp 3.000,-	Rp 3.000,-
JUMLAH				Rp500.000,-
<i>Terbilang: Lima Ratus Ribu Rupiah</i>				







Ketua Pelaksana

Anita Rahmayanti S.Sos., M.AP

NIDN 1121099202

**ABSEN KEHADIRAN PANITIA
SOSIALISASI “PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat)”**

Hari/Tanggal : Selasa, 6 Februari 2024
Waktu : 08.30 Wita – Selesai
Tempat : MI Darul Ulum Puteri

NO.	NAMA	NPM	TTD
1.	Tina	202207668	
2.	Maulida	202207636	
3.	Radika Amelia	202207716	
4.	Walia Azkia	202207609	
5.	Dini Hayati	202207560	
6.	Nordiana	202207936	

Mengetahui
Ketua Pelaksana



ANITA RAHMAYANTI, S.Sos., M.AP
NIDN. 1121099202

**ABSEN KEHADIRAN PESERTA
SOSIALISASI "PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat)"**

Hari/Tanggal : Selasa, 6 Februari 2024
Waktu : 08.30 Wita – Selesai

NO.	NAMA	KELAS	TTD
1.	FATIMAH EU ZAHRA	1	Fatimah
2.	KAYSHA	1	Kay
3.	JEHAN	1	Jeh
4.	Rahis	2	Rahf
5.	ADIBA	1	Aeef
6.	SYOKIRJ	1	Smt
7.	Salma aqila	1	Salma
8.	Huifa HARIZAH	1	Hef
9.	Aisya	1	Aisya
10.	RAISA:PUTERI	1	Au
11.	SHAZFA	2	Smp
12.	AFIFA NADIA	2	Af Nad
13.	SHELLAANATASYA	2	Shelaf
14.	Zahwa ALIFA	2	Jef
15.	Jahra EU HARIZAH	2	h
16.	FITRIYAH ALMUNAWAR	2	Fitri
17.	MUGUL MUDDA	2	Mudda
18.	ARMANITA	1	Aeef
19.	KAYSA	2	Kays
20.			

21.	NAPISAH	2	Nisa
22.	NAIRA	1	Nasy
23.	KAMILA	1	Kemba
24.	SITI AISYAH	1	Siti
25.	KHAIRA NADHIFA	1	Khaira
26.	HA FIZAH	1	h
27.	NIDA	2	Norde
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			

Mengetahui
Ketua Pelaksana



ANITA RAHMAYANTI, S.Sos., M.AP
NIDN. 1121099202

DOKUMENTASI PKM



