

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN MENGENAI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA SISWA SMK DESA SUNGAI AMBAWANG KUALA, KECAMATAN SUNGAI AMBAWANG, KABUPATEN KUBURAYA

Sunarsieh^{1✉}, Suharno², Fara Chitra³

Corresponding author: asiehbima@gmail.com

¹ Prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

² Prodi Sanitasi Lingkungan, Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

³ Prodi Sanitasi Lingkungan, Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

Genesis Naskah: 17-09-2024, Revised: 25-02-2025, Accepted: 27-02-2025, Available Online: 28-02-2025

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang memiliki potensi besar untuk berperan sebagai agen perubahan dalam mengatasi masalah stunting. Dengan semangat, idealisme, dan kreativitas yang tinggi, mereka dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan stunting melalui inovasi dan partisipasi aktif. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa SMK Darul Dakwah terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gerakan Masyarakat Sehat (Germas), dan pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang dilakukan melalui sesi interaktif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 116,05%. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan terkait PHBS dan stunting dapat diterima dengan baik oleh siswa dan efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka. Disarankan agar ada kerjasama lebih lanjut dengan instansi terkait, seperti Puskesmas Sungai Ambawang dan Dinas Kesehatan Kota Pontianak, untuk memperluas dampak dan keberlanjutan program ini.

Kata Kunci : Pengetahuan, PHBS, *Stunting*

EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR TO PREVENT STUNTING IN VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS IN SUNGAI AMBAWANG KUALA VILLAGE, SUNGAI AMBAWANG DISTRICT, KUBURAYA REGENCY

Abstract

Adolescents are a crucial demographic in promoting behavioral change, particularly in addressing public health issues such as stunting. Their enthusiasm, idealism, and creativity position them as key agents of innovation and transformation. This study aims to enhance the knowledge and behavior of students at SMK Darul Dakwah regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), the Healthy Living Community Movement (Germas), and stunting prevention. A counseling-based intervention was implemented to educate students. The effectiveness of this approach was assessed through pre-test and post-test evaluations, revealing a significant increase in knowledge by 116.05%. These findings suggest that health counseling on PHBS is an effective strategy for stunting prevention among students. Therefore, collaboration with relevant institutions, such as the Sungai Ambawang Health Center and the Pontianak City Health Office, is recommended to ensure the sustainability and wider impact of this initiative.

Keywords: Knowledge, PHBS, *Stunting*

Pendahuluan

Stunting adalah masalah gizi yang dapat membahayakan kualitas hidup generasi mendatang. *Stunting* terjadi akibat kekurangan gizi kronis yang berdampak pada kondisi gagal tumbuh dalam jangka pendek, serta dapat menyebabkan produktivitas yang rendah di usia dewasa muda dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari (Kemenkes RI, 2023). *Stunting* adalah salah satu prioritas utama yang perlu segera ditangani karena dampaknya terhadap produktivitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan (Kemenkes RI, 2019).

Masalah *stunting* perlu mendapatkan perhatian utama karena dapat memengaruhi kecerdasan, metabolisme, kemampuan kognitif, dan prestasi di sekolah. Selain itu, *stunting* juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, bahkan kanker (Anggryni *et al.*, 2021; Stewart *et al.*, 2013). Oleh karena itu, penanganan gizi pada periode remaja sangat krusial. Remaja adalah kelompok yang potensial dan dapat diandalkan sebagai agen perubahan perilaku. Keterlibatan mereka dalam upaya mengatasi *stunting* berperan signifikan, karena mereka berada di garis depan inovasi dan perubahan. Remaja memiliki semangat, idealisme, dan kreativitas tinggi memiliki banyak potensi dan inovasi yang dapat dikembangkan untuk mengatasi *stunting* (UNICEF, 2021). Berbagai pihak, baik pemerintah maupun sektor swasta, terus berusaha mengurangi *stunting* melalui upaya konvergensi penurunan *stunting* (Kementerian PPN, 2020).

Salah satu langkah untuk pencegahan *stunting* adalah menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang mencakup semua tindakan atau kebiasaan kesehatan yang dilakukan secara sadar, dengan tujuan meningkatkan kesehatan pribadi dan berkontribusi aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Julianti & Nasirun, 2018). Berbagai faktor internal dan eksternal mempengaruhi perilaku individu, meskipun mereka menerima rangsangan yang serupa. Kurangnya pengetahuan tentang PHBS dan penerapannya dapat menjadi faktor risiko yang meningkatkan penyebaran penyakit infeksi (Humaizi & Yusuf, 2021).

Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan tidak hanya di lingkungan rumah tangga, tetapi juga di sekolah, tempat kerja, fasilitas umum, dan layanan kesehatan. Di lingkungan sekolah, pembinaan melibatkan siswa, guru, dan masyarakat setempat. Program ini termasuk memberikan informasi tentang manfaat PHBS untuk meningkatkan kesadaran di kalangan warga sekolah dan penerapannya. Indikator PHBS di sekolah meliputi mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dari kantin sekolah, melakukan olahraga secara teratur, menggunakan jamban yang bersih, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat dan mengukur tinggi badan secara rutin minimal setiap enam bulan, serta membuang sampah pada tempatnya (Andriansyah & Rahmantari, 2013; Prihatini *et al.*, 2021). Keberhasilan penerapan PHBS di sekolah sangat bergantung pada keterlibatan aktif siswa, guru,

dan seluruh warga sekolah, serta kesadaran mereka tentang pentingnya PHBS.

Mengatasi masalah stunting tidak hanya fokus pada ibu hamil atau balita, tetapi juga harus melibatkan remaja. Data dari sensus penduduk tahun 2020 mengungkapkan bahwa 27,943% dari populasi Indonesia adalah generasi Z, yang meliputi mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Data Risesdas Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 28,4 % remaja yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai status gizi pendek dan sangat pendek. Sementara remaja yang berumur 16-18 tahun ditemukan sebesar 31,48%. Dari data tersebut menunjukkan indikasi kondisi gizi pada remaja di Provinsi Kalimantan Barat harus diperbaiki (Kemenkes RI, 2019).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Darul Dakwah Desa Sungai Ambawang Kuala Kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya memiliki siswa sebanyak 84 siswa dari kelas X sampai Kelas XII. Siswa SMK merupakan generasi muda yang memiliki peran sebagai agen perubahan dalam penanganan stunting dan sebagai calon orang tua di masa depan, mereka dapat menjadi garda terdepan dalam menyebarkan informasi kepada keluarga dan masyarakat sekitar. SMK Darul Dakwah merupakan salah satu dari wilayah binaan dari Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan kondisi personal hygiennya yang masih rendah, hal ini terlihat dari kondisi kuku yang masing panjang, rambut agak panjang, kebiasaan gosok gigi juga masih rendah, budaya buang sampah sembarangan juga masih tinggi walaupun

tempat sampah di sekolah tersebut juga sudah tersedia walaupun sangat sederhana. Salah satu upaya untuk meningkatkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan siswa SMK Sungai Ambawang Kuala adalah dengan jalan diberikannya penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMK Sungai Ambawang.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SMK Darul Dakwah, Sungai Ambawang Kuala, Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya, Pada 20 Agustus 2024.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menargetkan 64 siswa SMK Darul Dakwah, dengan fokus pada penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan pencegahan stunting.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

1. Perencanaan Program Pengabdian Masyarakat diantaranya :
 - a. Melakukan survei dan kajian untuk memahami masalah serta kebutuhan target sasaran
 - b. Melaksanakan observasi dan diskusi dengan pihak SMK Darul Dkawah guna memperoleh informasi mendalam
 - c. Menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat
 - d. Menentukan anggota tim yang terlibat, baik dari internal (dosen atau mahasiswa) maupun eksternal (mitra)

- e. Menyusun jadwal kegiatan
 - f. Menghitung biaya yang diperlukan dan menyusun anggaran.
2. Persiapan program
- a. Mengurus izin di lokasi pengabdian masyarakat
 - b. Mengadakan pertemuan antara tim pengabdian dengan kepala sekolah untuk menyamakan persepsi mengenai tujuan kegiatan
 - c. Mempersiapkan alat dan bahan penunjang, termasuk tiga paket tempat sampah organik dan anorganik, serta peralatan sederhana untuk pembuatan kompos sampah organik
 - d. Menyusun materi untuk kegiatan penyuluhan
 - e. Mempersiapkan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan siswa.
3. Pelaksanaan Program
- Sasaran utama adalah siswa SMK Darul Dakwah Kegiatan Penyuluhan mengenai PHBS, Germas dan stunting dilakukan dengan pendekatan bertahap, dimulai dari materi yang sederhana hingga kompleks. Metode yang digunakan meliputi pemberian materi, sesi tanya jawab, pemutaran video, dan senam Germas bersama.
- Tahap Pelaksanaan
- a. Tahap 1 : Pembukaan

Acara dimulai dengan seremonial pembukaan, termasuk menyanyikan lagu Indonesia Raya, doa, sambutan dari ketua tim dan kepala sekolah, serta penutup. Dilanjutkan dengan senam Germas bersama.
 - b. Tahap 2 : Tanya jawab dan Pre-Test

Beberapa siswa diminta menyampaikan pengalaman mereka terkait PHBS. Dilakukan pre-test mengenai materi PHBS, Germas dan Stunting.
 - c. Tahap 3 : Pemberian Materi

Materi yang disampaikan meliputi :

 - 1) PHBS : Pengertian, manfaat, indikator, contoh penerapan dan pemanfaatan sampah organik untuk pembuatan kompos
 - 2) Germas : Pengertian, tujuan, tujuh langkah Germas dan contoh penerapannya.
 - 3) Stunting : Pengertian, tanda-tanda, pencegahan, tiga komponen penanggulangan, dan informasi yang perlu diketahui remaja putri terkait stunting. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah menggunakan presentasi Power Point. Setelah penyampaian materi, siswa diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan permasalahan terkait PHBS. Dilakukan juga demonstrasi pembuatan kompos dari sampah organik, dengan melibatkan siswa secara langsung.
 - d. Tahap 4 : Evaluasi

Dilakukan review materi melalui sesi tanya jawab dan post-test terkait PHBS, Germas dan stunting.
 - e. Tahap 5 : Penutupan

Acara ditutup dengan sambutan dari ketua

tim pengabdian dan kepala sekolah serta penyerahan tiga paket tempat sampah organik, dan anorganik serta satu set alat pembuatan kompos. Permasalahan lingkungan diantaranya pengelolaan sampah yang tidak baik merupakan faktor risiko atau berkontribusi terhadap kejadian stunting. Salah satu program yang dilaksanakan oleh pemerintah sebagai upaya menurunkan angka kejadian stunting, yakni melalui program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) , dimana pilar -4 menyangkut pengelolaan sampah. Pembuatan Kompos merupakan salah satu jenis pengelolaan sampah organik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pre-Test menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa adalah 75,94 yang berarti rata-rata siswa dapat menjawab 15 dari 20 pertanyaan dengan benar. Setelah dilakukan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 88,13, yang menunjukkan bahwa siswa mampu menjawab 17 hingga 18 pertanyaan dengan benar. Peningkatan ini setara dengan peningkatan pengetahuan sebesar 16,05%. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman seseorang terhadap suatu topik (Lubis, 2024; Ngwu, 2017). Agar penyuluhan lebih efektif, beberapa aspek perlu diperhatikan menurut (Siregar, 2020), antara lain :

1. Kenali Target Audiens: Materi harus disesuaikan dengan latar belakang dan tingkat

pengetahuan peserta agar lebih mudah dipahami.

- 2. Tentukan Tujuan yang Jelas:** Tujuan penyuluhan harus spesifik dan terukur untuk memudahkan evaluasi keberhasilan.
- 3. Gunakan Metode yang Tepat:** Pendekatan interaktif seperti diskusi dan demonstrasi lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah.
- 4. Sederhanakan Informasi:** Informasi harus disampaikan secara sederhana dan jelas, menghindari penggunaan jargon teknis yang membingungkan.
- 5. Libatkan Audiens:** Partisipasi aktif melalui diskusi dan tanya jawab dapat meningkatkan pemahaman siswa.
- 6. Gunakan Alat Bantu:** Penggunaan media seperti slide, video, dan poster dapat memperjelas penyampaian materi.
- 7. Berikan Contoh Nyata:** Contoh konkret yang relevan membantu siswa memahami penerapan konsep dalam kehidupan sehari-hari.
- 8. Tingkatkan Keterampilan Komunikasi:** Penyuluh harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik untuk menjelaskan materi secara efektif.
- 9. Evaluasi dan Tindak Lanjut:** Evaluasi perlu dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan serta menentukan langkah tindak lanjut yang diperlukan.
- 10. Pertimbangkan Konteks Sosial dan Budaya:** Materi harus disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya peserta agar lebih relevan dan mudah diterima.



Gambar 1. Senam Germas Bersama



Gambar 5. Peserta melakukan Post Test



Gambar 2. Peserta melakukan Pre Test



Gambar 4. Penyampaian Materi Pengabmas

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai PHBS, Germas, dan Stunting. Penyuluhan terbukti sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam kegiatan edukasi kesehatan lainnya

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, kami merekomendasikan agar kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku siswa/siswi, khususnya dalam hal Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), pencegahan stunting, serta pengelolaan sampah. Penyuluhan ini perlu dilaksanakan secara rutin dengan bekerja sama dengan instansi terkait, seperti Puskesmas Sungai Ambawang dan Dinas Kesehatan Kota Pontianak, sesuai dengan wilayah bina mereka.

Daftar Pustaka

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., & Mediani, H. S. (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age dengan Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1764–1776. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.967>
- Humaizi, & Yusuf, M. (2021). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anggota Karang Taruna Desa Paya Rengas Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat. *Dharma Raflesia Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 19(01), 146–153.
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. www.dinkes.go.id
- Kemendes RI. (2019). Laporan Provinsi Kalimantan Barat RISKESDAS Tahun 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3895/>
- Kemendes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- Kementerian PPN. (2020). *Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi- Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/ Sustainable Development Goals (SDGs) (II)*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. <https://doi.org/https://sdgs.bappenas.go.id/product/pedoman-penyusunan-ran-sdgs-edisi-ii/>
- Lubis, H. (2024). Pengaruh Sosialisasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Kecamatan Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 24–32.
- Ngwu, U. I. (2017). Campaign against Open Waste Dump in Nigeria: The Role of Health Communication. *International Journal on Transformations of Media, Journalism & Mass Communication*, 2(1), 1–8. [http://www.ajssh.leena-luna.co.jp/AJSSHPDFs/Vol.1\(2\)/AJSSH2012\(1.2-02\).pdf](http://www.ajssh.leena-luna.co.jp/AJSSHPDFs/Vol.1(2)/AJSSH2012(1.2-02).pdf)
- Prihatini, G. S., Lista, D. A., Habibi, R., Arsinta, I. I., Hanggara, S. P., Galih, R. P., & Sinta, F. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponde x. *Saintika Medika*, 14(1), 7–14.
- Siregar, P. A. (2020). *Promosi kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Contextualising complementary feeding in a broader framework for stunting prevention. *Maternal and Child Nutrition*, 9(S2), 27–45. <https://doi.org/10.1111/mcn.12088>
- UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku : Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. In *United Nations Children's Fund (UNICEF) Jakarta*. United Nations Children's Fund (UNICEF) Jakarta. https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan_Eksekutif_Strategi_Komunikasi.pdf