

Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Pencegahan Perilaku Bullying di Mi Al-Mu'minun Desa Tegal Kecamatan Cikedal

Suflani¹, Dichy Wahyudi², Khilda Nur Azizah³, Siti Soleha⁴, Ifana Nur Falisa⁵, Alif Dava Mahesa⁶,
Melani Malindo⁷, Sahroni⁸, Lusi Rahmawati⁹, Dwi Putri Nabila Aprilia¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Binas Bangsa Banten, Indonesia

Email: suflani0780@gmail.com¹

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan membina kebiasaan siswa sekolah dasar dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta mencegah terjadinya perilaku bullying. Program ini dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa KKM Kelompok 28 Universitas Bina Bangsa yang bertempat di MI Al-Mu'minun Desa Tegal, Kecamatan Cikedal, Kabupaten Pandeglang dengan sasaran siswa kelas 3–6 sebanyak 50 peserta. Dengan metode pelaksanaan berupa ceramah interaktif dengan siswa, demonstrasi cara-cara yang benar, diskusi kelompok, simulasi role play. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman siswa tentang PHBS (mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan konsumsi makanan sehat) serta kesadaran tentang dampak negatif bullying. Program ini memberikan dampak positif berupa terbentuknya komitmen sekolah untuk menindaklanjuti kegiatan dengan pembentukan "Duta PHBS" dan "Teman Sebaya Anti-Bullyingdasar.

Kata Kunci: PHBS, bullying, edukasi, KKM.

Abstract

This Community Service (PKM) activity was conducted to increase knowledge and foster habits in elementary school students in implementing Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) and preventing bullying. This program was conducted by lecturers and students from Group 28 of Bina Bangsa University at MI Al-Mu'minun, Tegal Village, Cikedal District, Pandeglang Regency, targeting 50 students in grades 3–6. The implementation method included interactive lectures with students, demonstrations of correct procedures, group discussions, and role-play simulations. The results showed a significant increase in students' understanding of PHBS (handwashing, maintaining environmental cleanliness, and consuming healthy foods) and awareness of the negative impacts of bullying. This program had a positive impact in the form of a school commitment to follow up the activity by establishing "PHBS Ambassadors" and "Anti-Bullying Peers."

Keywords: PHBS, bullying, education, KKM

PENDAHULUAN

Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Mu'minun, sebagai salah satu lembaga pendidikan dasar, yang berperan besar dalam pembentukan karakter serta kepribadian peserta didik. Pendidikan formal, termasuk sekolah dasar, berkontribusi besar dalam mengembangkan potensi anak, membentuk pola pikir, dan menanamkan karakter positif sendiri (Larozza et al., n.d.). Pendidikan Adalah proses yang dilaksanakan secara sadar oleh keluarga, masyarakat, maupun pemerintah melalui berbagai bentuk bimbingan, pengajaran dan pelatihan. Proses ini berlangsung seumur hidup, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan membekali peserta didik agar mampu berperan secara tepat di berbagai aspek keidupan pada masa mendatang (Fauzi, 2022) (Sapitri et al., 2024). Guru yang mengajarkan pendidikan karakter kepada siswa, secara berkesinambungan akan menumbuhkan kebiasaan positif yang akhirnya terwujud dalam perilaku sehari-hari (M. Njen. Ismail, n.d.). Selain itu, kesehatan menjadi faktor esensial yang harus dimiliki setiap individu agar dapat menjalankan aktivitas dengan baik (Aminah et al., 2021). Menanamkan pemahaman tentang pentingnya Kesehatan perlu dimulai sejak anak duduk di bangku sekolah dasar. Pendidikan yang baik tidak cukup



diukur dari nilai akademik, melainkan juga dari kemampuan peserta didik untuk mampu menjaga Kesehatan fisik dan mental, berperilaku positif serta menjauhi Tindakan merugikan seperti peundungan (bullying) . Di MI Al Mu'minun, masih terlihat adanya celah pada dua hal penting ini yakni kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan yang belum dijalankan secara konsisten, serta potensi munculnya bullying di antara siswa. Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan hasil dari kesadaran diri yang terbentuk melalui proses pembelajaran, sehingga anak mampu merawat dirinya sendiri dalam hal Kesehatan sekaligus berperan aktif menciptakan lingkungan yang sehat bagi orang sekitarnya (Wati & Ridlo, 2020). Kesadaran terhadap pentingnya kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan MI Al Mu'Minun hal ini tampak dari indikator seperti masih banyak siswa yang belum mencuci tangan dan menyikat gigi dengan cara yang benar. Menurut Organisasi kesehatan Dunia (WHO) yang dikutip dalam Notoatmodjo (2005: 2), Kesehatan bukan hanya diartikan sebagai keadaan tanpa penyakit atau cacat, tetapi mencakup kesempurnaan kondisi fisik, mental, dan sosial (Julianti & Nasirun, 2018). Perilaku hidup bersih dan sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari pola kebiasaan yang dibentuk di rumah, dukungan dan situasi lingkungan Masyarakat, peran aktif sekolah, hingga keteladanan yang diberikan guru kurangnya contoh nyata dari pendidik serta faktor dari diri anak sendiri juga turut menentukan terbentuknya perilaku (Muhani et al., 2022). Kondisi ini menciptakan lingkungan yang kurang bersih dan berpotensi menjadi sumber penyakit. Sedangkan bullying, baik secara fisik maupun psikis, juga menjadi perhatian serius, meskipun belum tercatat perilaku bullying yang ekstrim, indikasi awal menunjukkan adanya potensi perilaku bullying perundungan verbal seperti mengejek dan menghina, siswa yang sering di bully cenderung memiliki kurangnya kepercayaan diri. Bullying menimbulkan kerugian tidak hanya bagi korban, tetapi juga bagi pelakunya (Psikologi, n.d). Istilah ini sudah sangat familiar dalam kehidupan sehari-hari. Bullying dapat diartikan sebagai perilaku yang menyakiti individu atau kelompok, baik melalui ucapan, Tindakan fisik, maupun tertekan bahkan mengalami trauma (Nur et al., 2022). Pelaku perundungan sering disebut sebagai Bully, dan Tindakan ini dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin ataupun usia. Lingkungan sekolah yang kurang suportif juga menyebabkan kasus kasus kecil seringkali terlewatkan dan tidak ditangani secara tepat. Akibatnya, potensi dampak negative bullying terhadap perkembangan psikologis siswa menjadi semakin besar. Penting untuk melihat keterkaitan antara kedua isu ini, siswa yang berada dalam kondisi kesehatan yang kurang baik akibat lingkungan yang tidak bersih, cenderung lebih rentan terhadap stres dan lebih mudah tersulut emosi. Kondisi ini dapat memicu atau memperparah perilaku bullying, baik sebagai pelaku maupun korban. Sebaliknya, siswa yang menjadi korban bullying dapat mengalami penurunan percaya diri. Kekerasan dikategorikan ini sebagai dapat perilaku bullying. Menurut Coloroso (2007) bullying akan selalu melibatkan adanya ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror Kekerasan dikategorikan ini sebagai dapat perilaku bullying. Menurut Coloroso (2007), salah satu ciri utama perilaku bullying adalah adanya ketidakseimbangan kekuasaan pelaku dan korban. Situasi ini sering diiringi dengan niat untuk menyakiti, ancaman Tindakan agresif lanjutan, serta menimbulkan rasa terror pada korban (Pramudia Trisnani et al., 2016). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya terlihat secara fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi mental korban secara mendalam. Baik korban maupun pelaku yang mengalami bullying dimasa anak-anak berisiko membawa dampak tersebut hingga dewasa (Vindhian Ningtyas & Sumarsono, n.d.). Oleh sebab itu, menciptakan lingkungan sekolah yang aman, mendukung perilaku sehat, dan bebas dari praktik perundungan menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Waktu : kegiatan dilaksanakan di MI Al-Mu'minun Desa Tegal, Kecamatan Cikedal, Kabupaten Pandeglang pada bulan Agustus 2025.

Sasaran: peserta kegiatan adalah merupakan siswa dan siswi kelas 3-6 MI Al Mu'minun yang berjumlah sebanyak 50 orang serta didampingi sebanyak 7 guru.

Tahapan Kegiatan:



- a. Persiapan: dan koordinasi dengan pihak sekolah MI Al mu'minu, penyusunan materi PHBS dan Bullying, pembuatan leaflet dan poster edukasi.
- b. Pelaksanaan: Sesi 1 (PHBS) praktik mencuci tangan, menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Sesi 2 (Bullying) pemaparan jenis bullying, dampak, pencegahan. Metode: ceramah interaktif, video edukasi, diskusi, role play.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program ini dilaksanakan oleh mahasiswa KKM 28 UNIBA dengan tujuan memberikan pembinaan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sekaligus melakukan upaya pencegahan terhadap praktik bullying di MI Al Mu'minin.

1. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



Gambar 1. Sosialisasi cara mencuci tangan dan cara menyikat gigi yang baik dan benar

Sosialisasi tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar, masih banyak siswa belum tau cara mencuci tangan yang baik dan benar, kebiasaan siswa yang kurang baik ini akan menimbulkan penyakit datang ketika cara mencuci tangan saja masih belum benar. Maka dari itu para mahasiswa dari KKM Kelompok 28 UNIBA memberi pembinaan cara mencuci tangan yang baik dan benar, hal ini memang sepele dan masih sering terabaikan, dampak dari mencuci tangan yang kurang bersih ini bakteri dan kuman yang tidak mati, ketika siswa sedang ingin memakan sesuatu dan kondisi tangan yang kurang bersih, bakteri dan kuman akan lebih mudah masuk akibat mencuci tangan yang kurang bersih dan akan menimbulkan berbagai macam penyakit.

Sosialisasi cara menyikat gigi yang baik dan benar juga tidak kalah penting, mayoritas siswa juga masih banyak yang masih blm tau cara menyikat gigi yang benar, gigi dan mulut yang sehat berkontribusi pada peningkatan Kesehatan umum sehingga siswa dapat lebih fokus dalam kegiatan belajar mengajar. Sosialisasi ini menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini, kebersihan mulut yang baik turut mencegah penyebaran penyakit menular melalui kontak langsung atau melalui perantara. Maka dari itu sosialisasi cara menyikat gigi yang baik dan benar kepada siswa MI AL Mu'minin merupakan investasi jangka panjang untuk Kesehatan mereka, kegiatan ini dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, namun banyak yang masih menyepelekan hal kecil ini yang berdampak besar bagi kesehatan.

2. Sosialisasi pencegahan perilaku bullying



Gambar 2. Sosialisai pencegahan perilaku bullying

Sosialisasi pencegahan perilaku bullying kepada siswa MI Al Mu'minin merupakan upaya vital dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan suportif. Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai positif, meningkatkan kesadaran, dan memberdayakan siswa untuk mencegah serta mengatasi bullying. Menanamkan nilai-nilai empati, respek, toleransi, dan menghargai perbedaan. Siswa diajarkan untuk memahami perasaan orang lain dan memperlakukan semua orang dengan baik. Memberikan panduan bagi siswa yang menjadi korban bullying tentang cara menghadapi situasi tersebut, seperti mencari dukungan dari teman, keluarga, atau guru, serta melaporkan kejadian tersebut kepada pihak yang berwenang. Sosialisasi pencegahan bullying merupakan investasi penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan suportif bagi siswa MI Al Mu'minin. Dampak positifnya sangat luas dan berjangka panjang, sedangkan konsekuensi negatif dari ketiadaan sosialisasi dapat sangat merugikan. Oleh karena itu, sosialisasi ini sangat penting untuk dilakukan secara efektif dan berkelanjutan.

Observasi menunjukkan peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya PHBS. Sebagian besar siswa mampu menyebutkan praktik-praktik PHBS dasar, menggosok gigi dan mencuci tangan dengan benar. Namun, konsistensi dalam penerapan praktik tersebut masih bervariasi. Beberapa siswa masih terlihat kurang rajin mencuci tangan sebelum makan, wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa kurangnya kebiasaan di rumah dan kurangnya pengawasan konsisten dari guru menjadi faktor penghambat. Fasilitas yang memadai di sekolah mendukung praktik PHBS, namun kebersihan lingkungan sekolah masih perlu ditingkatkan. Sosialisasi PHBS yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, namun perlu diimbangi dengan pembiasaan dan pengawasan yang konsisten.

Program pembinaan pencegahan bullying di MI Al Mu'minin telah menghasilkan beberapa dampak positif. Siswa menunjukkan peningkatan pemahaman tentang apa itu bullying dan dampak negatifnya. Sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi berbagai bentuk bullying, dan beberapa siswa telah menunjukkan keberanian untuk melaporkan kejadian bullying kepada guru. Namun, beberapa siswa masih ragu untuk melaporkan kejadian bullying karena takut menjadi korban selanjutnya atau takut dihukum. Beberapa guru juga mengaku kesulitan dalam mengidentifikasi dan menangani kasus bullying secara efektif. Kurangnya pelatihan khusus bagi guru dalam menangani kasus bullying menjadi faktor penghambat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pencegahan perilaku bullying di MI Al-Muminun telah menunjukkan hasil yang signifikan, namun masih terdapat beberapa area yang perlu ditingkatkan. Program PHBS berhasil meningkatkan kesadaran dan praktik kebersihan di kalangan siswa, guru, dan staf. Terlihat peningkatan dalam kebiasaan mencuci tangan, cara sikaat gigi yang benar dan pengelolaan sampah..

Program pencegahan bullying juga menunjukkan kemajuan, upaya yang dilakuka terbukti efektif. Namun, deteksi dini kasus bullying masih perlu ditingkatkan melalui mekanisme pelaporan yang lebih mudah diakses dan diandalkan oleh siswa. Penting juga untuk membangun budaya sekolah yang menolak bullying dan mendukung empati serta rasa hormat di antara siswa. Program pembinaan bagi pelaku dan korban bullying juga perlu ditingkatkan kualitasnya agar lebih efektif dalam merestorasi hubungan dan mencegah terulangnya perilaku bullying.

Program PHBS perlu diperkaya dengan materi edukasi yang lebih interaktif dan menarik, seperti permainan edukatif, demonstrasi praktik, dan kunjungan lapangan. Keterlibatan orang tua dalam program PHBS perlu ditingkatkan melalui workshop, sosialisasi, dan komunikasi rutin. Pemantauan dan evaluasi program PHBS secara berkala juga perlu dilakukan untuk memastikan efektivitasnya.

Mekanisme pelaporan kasus bullying perlu dipermudah dan dirahasiakan untuk mendorong siswa melaporkan kejadian bullying tanpa rasa takut. Penting juga untuk membangun budaya sekolah yang anti-bullying melalui kampanye, kegiatan ekstrakurikuler, dan pembiasaan perilaku positif. Kerjasama dengan orang tua dan komunitas juga perlu ditingkatkan untuk mendukung pencegahan bullying di luar lingkungan sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Aminah, S., Wibisana, E., Huliatusna, Y., & Magdalena, I. (2021). USAHA KESEHATAN SEKOLAH (UKS) UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SISWA SEKOLAH DASAR. *Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1).
- Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Nabila Syah, S., Andi Restari, Y., Atikah, S., Engkizar, E., Anwar, F., & Arifin, Z. (2020). BENTUK DAN DAMPAK PERILAKU BULLYING TERHADAP PESERTA DIDIK. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 5(1), 19–32.
<https://doi.org/10.34125/kp.v5i1.454>
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). PELAKSANAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN SEKOLAH. In *Jurnal Ilmiah Potensia* (Vol. 3, Issue 2).
www.dinkes.go.id
- Larozza, Z., Hariandi, A., & Sholeh, M. (n.d.). *Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Perundungan (Bullying) melalui Pendidikan Karakter pada Siswa Kelas Tinggi SDN 182/I Hutan Lindung*. <http://jiip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- M. Njen. Ismail. (n.d.).
- Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., Rahmah, A., Rafika, E., Sari, A., Yusuf, G. G., Rudi, R. O., Pratiwi, Y. A., & Masyarakat, K. (2022). PENYULUHAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TATANAN SEKOLAH DI SDN 01 LANGKAPURA. In *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences* (Vol. 4, Issue 1).
- Nur, M., Yasriuddin, Y., & Azijah, N. (2022). Identifikasi Perilaku Bullying Di Sekolah (Sebuah Upaya Preventif). *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 685.
<https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1054>
- Pendidikan, D. A., Anak, I., Dini, U., & Al-Quraniyah Manna, S. (2021). Pencegahan Bullying dalam Pendidikan Anak Usia Dini. In *Journal of Education Research* (Vol. 2, Issue 3).
Pendidikan_Kesehatan_Perilaku_Hidup_Bers. (n.d.).
- Pramudia Trisnani, R., Wardani, S. Y., Program,), Bimbingan, S., & Konseling, D. (2016). *PERILAKU BULLYING DI SEKOLAH*. 1(1).
- Psikologi, F. (n.d.). *Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja Matraisa Bara Asie Tumon*.

- Sapitri, I., Adji, J., Perundungan, J. Perilaku, Penanganannya, S., Sd, D., Pagedangan, N., Sapitri, I., Alimuddin, J., & Adji, S. K. (2024). *How to cite*. 9(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i1>
- Vindhian Ningtyas, P., & Sumarsono, R. B. (n.d.). *Upaya Mengurangi Bullying Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Kegiatan Sosialisasi* (Vol. 4, Issue 2).
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Wibowo, H., Fijriani, F., & Krisnanda, V. D. (2021). Fenomena perilaku bullying di sekolah. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 157–166. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5888>