

## Menggiatkan Kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Lingkungan Sekolah Mi Wijaya Kusuma

Hidayani<sup>1</sup>, Retno Sugesti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Kebidanan

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

<sup>1,2</sup>Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610 Telp : (021) 78894045

Email : hidayani.031@gmail.com<sup>2</sup>, retno@stikim.ac.id<sup>3</sup>

### Abstrak

Derajat kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi lebih dominan justru kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta program ini telah dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan. Indikator keberhasilan PHBS terdapat pada tatanan rumah tangga, namun demikian, karena tatanan rumah tangga saling berkaitan dengan tatanan-tatanan lain, maka pembinaan PHBS dilaksanakan tidak hanya di tatanan rumah tangga melainkan juga di tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, dan tatanan fasilitas kesehatan. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) parasit ini menginfeksi lebih dari 2 miliar orang di dunia dan 880 juta di antaranya terjadi pada anak usia sekolah (6-14 tahun). Jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 237.556.363 orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Berangkat dari permasalahan tersebut maka kami bermaksud untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk menggiatkan perilaku hidup bersih dan sehat di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Wijaya Kusuma tahun 2019.

**Kata Kunci:** perilaku hidup bersih dan sehat, lingkungan, sekolah

### Abstract

*The degree of health is not only determined by health services, but more dominant is the environmental conditions and people's behavior. Efforts to change the behavior of the community to support the improvement of health status are carried out through the program of fostering clean and healthy living behavior (PHBS) and this program has been implemented by the Ministry of Health. Indicators of success of PHBS are found in the structure of households, however, because the structure of households is interrelated with other arrangements, the development of PHBS is carried out not only in the structure of households but also in the structure of educational institutions, workplace arrangements, public order settings, and order order of health facilities. According to the World Health Organization (WHO), this parasite infects more than 2 billion people in the world and 880 million of them occur in school-aged children (6-14 years). The average number of children in Indonesia is 30% of the total population of Indonesia or around 237,556,363 people and school age is a golden period to instill clean and healthy life values (PHBS) so that it has the potential as a change agent to promote PHBS, both in the environment school, family and community. PHBS in schools is an effort to empower students, teachers, and the school community to know, want, and be able to practice PHBS and play an active role in creating healthy schools. Departing from these problems, we intend to carry out community service activities with the aim of promoting clean and healthy living behavior at the Wijaya Kusuma Madrasah (MI) in 2019.*

**Keywords:** clean and healthy behavior, surroundings, school

## Pendahuluan

Derajat kesehatan merupakan salah satu unsur penting dalam upaya peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia. Sementara itu derajat kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi yang lebih dominan justru adalah kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat.

Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Program ini telah dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan (dahulu: Departemen Kesehatan) sejak tahun 1996. Evaluasi keberhasilan pembinaan PHBS dilakukan dengan melihat indikator PHBS di tatanan rumah tangga. Namun demikian, karena tatanan rumah tangga saling berkait dengan tatanan-tatanan lain, maka pembinaan PHBS dilaksanakan tidak hanya di tatanan rumah tangga melainkan juga di tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, dan tatanan fasilitas kesehatan.<sup>1</sup>

Perilaku sehat ini merupakan perilaku yang digunakan dalam memelihara, meningkatkan kesehatan tersebut, mencegah/menghindari penyakit, melindungi diri dari berbagai macam penyakit dan mengikutsertakan dalam meningkatkan kualitas kesehatan.<sup>2</sup>

Program perbaikan tidak hanya sebatas pada lingkungan sehat dan pelayanan kesehatan, tetapi juga memperhatikan faktor perilaku, hal ini disebabkan faktor perilaku dapat menjadi faktor terjadinya berbagai penyakit, baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular.<sup>3</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk anak usia SD dimulai dengan membentuk kebiasaan sikat gigi dengan benar, mencuci tangan, serta membersihkan kuku dan rambut. PHBS yang sangat sederhana tersebut akan mengurangi risiko terkena penyakit. Penyakit yang akan muncul akibat rendahnya PHBS antara lain cacingan,

diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya yang pada akhirnya mengakibatkan rendahnya derajat kesehatan Indonesia.<sup>4</sup>

Sekolah menempati kedudukan strategis dalam upaya promosi kesehatan, karena sebagian besar anak-anak usia 5-19 tahun terpajan dengan lembaga pendidikan dalam jangka waktu yang lama (taman kanak-kanak sampai sekolah lanjutan atas) dan sekolah mendukung pertumbuhan dan perkembangan alamiah seorang anak.<sup>5</sup>

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Jumlah usia sekolah yang cukup besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia merupakan masa keemasan untuk menanamkan Perilaku Hidup Berih dan Sehat (PHBS) sehingga anak sekolah berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat.<sup>6</sup>

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.<sup>7</sup>

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) parasit ini menginfeksi lebih dari 2 miliar orang di dunia dan 880 juta diantaranya terjadi pada anak usia sekolah (6-14 tahun). Berdasarkan data tersebut prevalensi terbesar terjadi pada anak usia sekolah. Jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 237.556.363 orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan

sekolah, keluarga dan masyarakat. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 250.000 sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama dari berbagai tindakan.

Terwujudnya PHBS pada tatanan sekolah perlu untuk diupayakan, terutama dalam meningkatkan kesadaran diri sasarannya, yaitu siswa dan warga sekolah serta didukung dengan adanya sarana dan prasarana. Kesadaran diri tersebut timbul karena adanya pengetahuan yang didapat melalui program promosi kesehatan sekolah dalam bentuk UKS.

Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Latar Belakang PHBS di sekolah Munculnya sebagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan Sekolah (UKS).<sup>8</sup>

Sekolah sehat harus memiliki lingkungan yang mendukung pembelajaran. Program ini menekankan pada aspek lingkungan yang meliputi lingkungan fisik dan non fisik. Aspek lingkungan fisik menekankan pada fasilitas seperti konstruksi ruang dan bangunan; ventilasi dan intensitas pencahayaan; kepadatan ruang kelas; jarak papan tulis dengan siswa; kualitas dan kuantitas meja dan kursi siswa; ketersediaan toilet, tempat cuci tangan, dan air bersih; pengendalian kebisingan; tempat sampah; program pengelolaan sampah; program pemberantasan bibit penyakit; serta kantin sehat. Lingkungan non fisik meliputi perilaku sehingga kriteria Sekolah sehat yang selanjutnya adalah Sekolah memiliki program pembinaan dalam mendorong dan membiasakan siswa untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, yang tentu saja juga memberikan panutan kepada siswa.<sup>9</sup>

Kualitas dari setiap sumber daya manusia (SDM) ditentukan oleh dua faktor yang saling berhubungan dan berkaitan. Faktor tersebut terdiri dari pendidikan dan kesehatan. Kesehatan adalah syarat utama dalam memperoleh keberhasilan upaya pendidikan, sedangkan pendidikan merupakan salah satu faktor untuk tercapainya status kesehatan yang tinggi dari setiap individu.<sup>10</sup>

PHBS disekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Walaupun program pembinaan PHBS ini sudah berjalan sekitar 15 tahun, tetapi keberhasilannya masih jauh dari harapan. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 mengungkapkan bahwa rumah tangga di Indonesia yang mempraktekkan PHBS baru mencapai 38,7% dan pada tahun 2013 baru mencapai 68% sehingga perlu adanya peningkatan kinerja yang luar biasa dalam penerapan phbs termasuk penyuluhan di tingkat sekolah.

Program pembinaan PHBS telah berjalan sekitar 15 tahun di Indonesia, tetapi keberhasilannya masih jauh dari harapan. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 mengungkapkan bahwa rumah tangga di Indonesia yang mempraktekkan PHBS baru mencapai 38,7% dan pada tahun 2013 baru mencapai 68% sehingga perlu adanya peningkatan kinerja yang luar biasa dalam penerapan PHBS termasuk penyuluhan di tingkat sekolah. Belum tersentuhnya PHBS di Madrasah Ibtidaiyah (MI) untuk Tahun ajaran 2018/ 2019 di sekolah menguatkan penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Wijaya Kusuma tahun 2018 dengan tema “ Ayo Giatkan PHBS di Sekolah”.

Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimaksudkan untuk mengkampanyekan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) serta mengajak anak-anak murid, guru, dan semua elemen sekolah untuk ikut pola hidup sehat dan bersih.

## Metode

Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat STIKIM di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Wijaya Kusuma Jalan Raya Depok No. 16 RT1/7, Lenteng Agung, Jagakarsa. Jakarta Selatan pada bulan Januari 2019. Kegiatan ini dilakukan untuk membangun PHBS di Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Wijaya Kusuma sebagai upaya untuk memberdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, serta mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat di Madrasah Ibtidaiyah Wijaya Kusuma.

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan survey awal dalam pelaksanaan kegiatan, hal ini dilakukan untuk pengurusan proses perizinan, setelah proses perizinan selesai maka akan ditentukan secara bersama waktu yang tepat untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap selanjutnya adalah melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. PHBS disampaikan dalam materi penyuluhan dengan metode ceramah dimana kegiatan ini dilakukan dengan bantuan media seperti laptop, LCD dan slide Power point berisikan "Ayo Giatkan PHBS di sekolah". Tahap akhir kegiatan ini adalah menyusun laporan akhir kegiatan dan melakukan diseminasi hasil kegiatan.

Kegiatan Pengabdian pada masyarakat ini menawarkan solusi kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan siswa untuk hidup bersih dan sehat sehingga kelak dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya. Leaflet sebagai media pembelajaran dalam hal ini media promosi kesehatan diharapkan sebagai bentuk tawaran dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perubahan tindakan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah Madrasah Ibtidaiyah Wijaya Kusuma.

Pengabdian kepada masyarakat ini mengelola data yang didapat dengan menggunakan analisis univariat. Analisis ini dasarnya merupakan kegiatan

meringkas kumpulan data menjadi ukuran tengah dan ukuran variasi. Selanjutnya membandingkan hubungan-hubungan tersebut antara satu kelompok subjek dan subjek yang lain sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam analisis. Meringkas data menggunakan analisis deskriptif standar SPSS untuk distribusi frekuensi dengan ukuran presentase, analisis univariat menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variable.<sup>11</sup>

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variable independent dan variable dependent dengan menggunakan analisis uji chi square. Melalui uji statistic chi square akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian antara dua variable dikatakan bermakna jika mempunyai nilai  $p < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai  $p > 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.<sup>12</sup>

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, diawali dengan ramah-tamah terdapat civitas MI Wijaya Kusuma disertai dengan pembagian lembar pretest kuisisioner PHBS kepada siswa/i MI Wijaya Kusuma. Setelah itu diadakan penyuluhan tentang PHBS, indikator PHBS di sekolah, serta akibat dan dampak jika tidak menerapkan PHBS baik di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh STIKIM untuk mencontohkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Wijaya Kusuma, dan seluruh elemen yang ada di sekolah tersebut melakukan PHBS.<sup>13</sup>

Indikator dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah seperti mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun; mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah; menggunakan toilet yang bersih dan sehat; olahraga yang teratur dan terukur; memberantas jentik nyamuk; tidak merokok di sekolah; menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan; membuang sampah pada tempatnya.<sup>14</sup> oleh karena itu juga pendidikan kesehatan penting untuk diterapkan.<sup>16</sup>

Anak sekolah dasar, sangat penting memperoleh pengawasan dari orang yang lebih tua darinya, termasuk dalam hal pengawasan kesehatan. Hal ini disebabkan karena pada sekolah dasar anak-anak berada pada tahap proses tumbuh kembang yang sangat pesat. Saat usia ini, anak akan sering mengalami dan menghadapi berbagai macam kondisi yang ada di lingkungannya yang dapat menjadi sumber munculnya berbagai macam penyakit.<sup>15</sup>

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada siswa kelas II dengan jumlah siswa sebanyak 34 siswa. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan perihal Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seluruh siswa diberikan pre test untuk melihat pengetahuan yang telah dimiliki berkaitan PHBS kemudian kami memberikan pendidikan kesehatan dalam bentuk presentasi dan pemberian leaflet kepada siswa dengan harapan adanya peningkatan pengetahuan terhadap PHBS, maka tahapan berikutnya dilakukan post test.

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi pengetahuan siswa kelas II Sebelum mendapat penyuluhan

Gambaran distribusi frekuensi pengetahuan siswa kelas II sebelum mendapat penyuluhan diperoleh dari 10 pertanyaan. Mean variabel pengetahuan sebelum mendapat penyuluhan yaitu 7,47. Jika responden memiliki total skor  $\leq$  mean (7,47) maka termasuk dalam kategori

pengetahuan kurang, sedangkan responden yang memiliki skor  $\geq$  mean (7,47) termasuk kategori pengetahuan baik. Hasil analisis berdasarkan gambaran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi pengetahuan siswa kelas II sebelum mendapat penyuluhan

No	Pengetahuan	f	%
1.	Kurang	12	35,3
2.	Baik	22	64,7
Jumlah		34	100

Sumber : Pengolahan Data Program SPSS 18

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil penelitian pengetahuan siswa kelas II sebelum mendapat penyuluhan dari 34 Responden didapatkan siswa yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (35,3%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 22 orang (64,7%).

#### Distribusi Frekuensi pengetahuan siswa kelas II Sebelum mendapat penyuluhan

Gambaran distribusi frekuensi pengetahuan siswa kelas II sesudah mendapat penyuluhan diperoleh dari 10 pertanyaan. Mean variabel pengetahuan sebelum mendapat penyuluhan yaitu 8,91. Jika responden memiliki total skor  $\leq$  mean (8,91) maka termasuk dalam kategori pengetahuan kurang, sedangkan responden yang memiliki skor  $\geq$  mean (8,91) termasuk kategori pengetahuan baik. Hasil analisis berdasarkan gambaran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi pengetahuan siswa kelas II sesudah mendapat penyuluhan

No	Pengetahuan	f	%
1.	Kurang	9	26,5
2.	Baik	25	73,5
Jumlah		34	100

Sumber : Pengolahan Data Program SPSS 18

## Analisis Bivariat

### Perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan

**Tabel 3.** Perbedaan pengetahuan siswa kelas II sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)	P value	OR	Mean
<b>Kurang</b>	12	35,3			
<b>Baik</b>	22	64,7			
<b>Jumlah</b>	34	100			
<b>Kurang</b>	9	26,5	0,000	0,426	1,441
<b>Baik</b>	25	73,5			
<b>Jumlah</b>	34	100			

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil penelitian pengetahuan siswa kelas II sesudah mendapat penyuluhan dari 34 Responden didapatkan siswa yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (26,5%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 25 orang (73,5%).

Berdasarkan hasil tabel 6.3 disimpulkan bahwa nilai rata rata pengetahuan siswa sebelum mendapat penyuluhan sebesar 7,47 dan nilai rata rata pengetahuan siswa setelah mendapat penyuluhan sebesar 8,91. Nilai korelasi antara 2 variabel tersebut menghasilkan 0,426 artinya mempunyai hubungan yang sangat kuat. Nilai mean antara hasil sebelum dan sesudah adalah 1,441 artinya bernilai positif maka terjadi kecenderungan peningkatan pengetahuan sesudah mendapat penyuluhan dengan rata rata peningkatan pengetahuan sebesar 1,441. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,000 berarti  $P < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan PHBS pada siswa kelas II MI wijaya Kusuma Tahun 2018.

#### Perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa terdapat perbedaan pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat di MI Wijaya Kusuma.

Hasil analisis perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menunjukkan terdapat pengetahuan yang rendah sebelum siswa mendapat perlakuan yaitu berupa penyuluhan, sebaliknya siswa dengan kategori pengetahuannya cenderung meningkat setelah mendapat penyuluhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara pengetahuan siswa sebelum diberi penyuluhan dan pengetahuan siswa sesudah diberi penyuluhan.

#### Simpulan

Pemberian pendidikan kesehatan mengenai PHBS di MI Wijaya Kusuma telah terlaksana dengan baik dengan ditandai kenaikan pengetahuan pada siswa kelas II. Berdasarkan hal tersebut maka diharapkan pihak sekolah dapat memelihara pengetahuan siswa tersebut dengan membantu mengingatkan dalam hal penerapannya di lingkungan sekolah.

### Daftar Pustaka

1. Dinas komunikasi, Informatika dan Statistik Pemprov DKI Jakarta. Portal Resmi Provinsi DKI Jakarta di akses melalui <http://jakarta.go.id>. 2019.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 10 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga. 2017.
3. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan No. 71 tahun 2013 tentang Pelayanan Kesehatan JKN Jakarta. 2013.
4. Soekidjo Notoatmodjo, Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta. 1993.
5. Kementerian Kesehatan RI. 2013. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. Semester I. Diakses dari website [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
6. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2010). Petunjuk Pelaksanaan Senam Diabetes Mellitus, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
7. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta. 2005.
8. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia : 29 Mei Hari lanjut Usia. Kementerian Kesehatan RI
9. Kementerian Kesehatan RI. Panduan Pembinaan dan Penilaian Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2011.
10. Departemen Kesehatan, RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2013). Jakarta: Departemen Kesehatan. 2013.
11. Marlina, R. L. Analisis Manajemen Promosi Kesehatan Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Kota Padang Tahun 2011. Padang. Universitas Andalas. 2011.
12. Pramono, M. Peningkatan Pengetahuan tentang PHBS dan Penyakit Menular Melalui Teknik KIE Berupa Permainan Elektronik. Jurnal Buletin Penelitian Sistem Kesehatan 2011. Vol-14, No.4: 311-319
13. Kementerian Kesehatan RI, Pemberdayaan Masyarakat dan Promosi Kesehatan untuk Hidup Sehat, Jakarta: Kemenkes RI. 2010.
14. Atikah Proverawati dan Ani Rahmawati. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Yogyakarta: Nuha Medika. 2012.
15. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia 2014.
16. Proverawati, A dan Rahmawati, E. 2012. PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Yogyakarta: Nuha Medika.
17. Permendikbud 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini. Maryunani, A. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: CV Trans Info Media.
18. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Ed Rev. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
19. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes. 2011.
20. Purnama, Agus, and Nonita Sari. "Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus." Window of Health: Jurnal Kesehatan (2019): 368-381.