

## **Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 1 Abab Kabupaten Pali**

**Fitri Afdhal\*<sup>1</sup>, Indriyani Oktasari<sup>1</sup>, Sefti Loren<sup>1</sup>, Selvi<sup>1</sup>, Septiana<sup>1</sup>, Sismayanti<sup>1</sup>, Suci Yuliawaty<sup>1</sup>, Miki Marissa<sup>1</sup>, Widya Putri<sup>2</sup>, Vira Sintha Patari<sup>2</sup>, Nabila Tri Agustiani<sup>2</sup>, Utari Ramadani<sup>2</sup>, Welly Yansyah<sup>2</sup>, Sindi Yuliarti<sup>3</sup>, Pebi Oktapiani<sup>3</sup>, Made Dwi Wiratama<sup>4</sup>, Taufik Indrajaya<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

<sup>2</sup> Fakultas Farmasi, Universitas Kader Bangsa

<sup>3</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Kader Bangsa

<sup>4</sup> Fakultas Ekonomi, Universitas Kader Bangsa

<sup>5</sup> Fakultas Hukum, Universitas Kader Bangsa

\*e-mail: [afdhalfitria@gmail.com](mailto:afdhalfitria@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan sekolah. Kurangnya kesadaran siswa dalam menerapkan PHBS dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi seperti diare dan ISPA. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik PHBS pada siswa SD N 1 Abab melalui metode edukatif yang interaktif dan berbasis praktik langsung. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi praktik mencuci tangan, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas program. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam perilaku hidup sehat siswa, di mana kebiasaan mencuci tangan meningkat dari 50% menjadi 85%, pola makan sehat dari 67% menjadi 90%, dan kunjungan ke posyandu dari 50% menjadi 78%. Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berbasis praktik langsung dan interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat siswa. Keberlanjutan program ini dapat ditingkatkan dengan pemantauan berkala, dukungan aktif dari tenaga pendidik, serta pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi tambahan.

**Kata kunci:** Edukasi Kesehatan; PHBS; Penyuluhan Siswa; Pola Hidup Sehat

### **Abstract**

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a preventive measure to improve public health, especially in school environments. Lack of awareness among students in practicing PHBS increases the risk of infectious diseases such as diarrhea and acute respiratory infections (ARI). This community service aims to enhance students' understanding and practice of PHBS at SD N 1 Abab through interactive and hands-on educational methods. The outreach was conducted using lectures, handwashing demonstrations, and pre-test and post-test evaluations to measure program effectiveness. The evaluation results indicated a significant improvement in students' healthy behaviors, with handwashing habits increasing from 50% to 85%, healthy eating patterns from 67% to 90%, and regular visits to the health post from 50% to 78%. These findings conclude that interactive and practical-based outreach effectively raises students' awareness and healthy behaviors. The sustainability of this program can be enhanced through periodic monitoring, active support from educators, and the integration of digital media as an additional educational tool.*

**Keywords:** Health Education; PHBS; Student Counseling; Healthy Lifestyle

## **1. PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya yang bertujuan untuk memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat agar memiliki kesadaran, kemauan, dan kemampuan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan PHBS di lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini pada siswa. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik PHBS di kalangan siswa sekolah dasar masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan survei yang dilakukan di SDN 1 Dukuhmencek, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami dan



menerapkan PHBS dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya kesadaran siswa dalam mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar, serta kebiasaan mengonsumsi jajanan di tempat yang kurang higienis. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit menular seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) [1].

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), proporsi rumah tangga yang menerapkan PHBS meningkat dari 11,2% pada tahun 2007 menjadi 39,1% pada tahun 2018. Meskipun terjadi peningkatan, angka tersebut menunjukkan bahwa masih banyak rumah tangga yang belum menerapkan PHBS secara optimal. Rendahnya penerapan PHBS di rumah juga berdampak pada kebiasaan siswa di sekolah, sehingga diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan PHBS di lingkungan sekolah dasar. Kondisi ini mencerminkan perlunya upaya lebih lanjut dalam meningkatkan penerapan PHBS, terutama di lingkungan sekolah dasar.

Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Sebuah studi yang dilakukan oleh Rahmawati & Suryadi (2020) di SMPN 20 Kota Bengkulu menunjukkan adanya hubungan positif antara efektivitas penyuluhan PHBS yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan dengan sikap siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang efektif dapat meningkatkan pemahaman siswa dan mengubah perilaku mereka menjadi lebih positif terhadap PHBS [2]. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS pada siswa sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya menerapkan PHBS di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan siswa [3]. Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa penggunaan metode penyuluhan dan media yang tepat dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan di masyarakat [4]. Studi lain yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Baung Kabupaten PALI menemukan bahwa faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian karies gigi pada anak sekolah dasar adalah kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan jarang menyikat gigi [5]. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kebiasaan PHBS di kalangan siswa SD N 1 Abab melalui pendekatan edukasi interaktif dan berbasis praktik langsung. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mencegah penyebaran penyakit. Dengan adanya program ini, diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara mandiri, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Abab, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI), dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswa SDN 1 Abab yang berjumlah 65 orang, serta didampingi oleh 10 orang guru. Para guru tidak hanya berperan sebagai pendamping selama kegiatan berlangsung, tetapi juga turut terlibat dalam proses penyuluhan dan penguatan materi PHBS kepada siswa, baik selama maupun setelah program berlangsung. Dalam pelaksanaannya, metode yang digunakan meliputi tiga tahapan utama, yaitu pengembangan materi edukasi, implementasi kegiatan penyuluhan dan pelatihan, serta evaluasi efektivitas program.

### a. Pengembangan Materi Edukasi

Tahap awal dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi yang akan digunakan selama pelaksanaan program. Materi ini dirancang berdasarkan kajian literatur, standar kesehatan nasional, serta rekomendasi dari tenaga medis dan ahli kesehatan masyarakat. Beberapa aspek utama yang ditekankan dalam materi edukasi ini meliputi:

1. Pentingnya PHBS di Lingkungan Sekolah: Membedah manfaat PHBS bagi kesehatan siswa dan lingkungan belajar.



2. Praktik Kebersihan Diri: Edukasi tentang cara mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan gigi dan mulut, serta kebiasaan makan sehat.
3. Pencegahan Penyakit – Penjelasan mengenai penyakit akibat kurangnya kebersihan dan cara efektif mencegahnya.
4. Kesehatan Lingkungan Sekolah: Tata cara pengelolaan sampah dan penggunaan air bersih di sekolah.

Untuk memperjelas penyampaian materi, digunakan berbagai media pendukung seperti poster edukatif, video interaktif, serta modul edukasi berbasis ilustrasi yang menarik bagi anak-anak.

b. Implementasi Kegiatan Penyuluhan

Setelah materi disiapkan, kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan dengan pendekatan interaktif untuk meningkatkan pemahaman serta keterlibatan peserta. Kegiatan ini terdiri dari beberapa bentuk aktivitas, antara lain:

1. Sesi Penyuluhan: Penyampaian materi PHBS dilakukan secara langsung melalui metode diskusi interaktif guna memastikan siswa memahami informasi dengan baik.
2. Demonstrasi dan Simulasi: Dilaksanakan praktik langsung mengenai cara mencuci tangan yang benar, teknik menyikat gigi yang efektif, serta cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
3. Permainan Edukatif: Kuis interaktif, cerita bergambar PHBS diterapkan untuk membuat proses belajar lebih menarik bagi siswa.

c. Evaluasi Program

Untuk menilai dampak dari program yang telah dijalankan, dilakukan evaluasi dengan berbagai metode guna mengukur tingkat pemahaman dan perubahan perilaku peserta. Evaluasi mencakup:

1. Pre-test dan Post-test: Digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan.

Observasi Lapangan: Pengamatan langsung terhadap kebiasaan siswa dalam menerapkan PHBS di sekolah, seperti mencuci tangan dan membuang sampah pada tempatnya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat beberapa aspek utama terkait fasilitas sanitasi di rumah tangga siswa yang mempengaruhi penerapan PHBS di sekolah. Sebanyak 97% keluarga siswa telah memiliki jamban yang layak, sedangkan 3% lainnya masih menggunakan fasilitas sanitasi yang tidak memadai. Mayoritas siswa (73,9%) menggunakan sumber air bersih, namun masih terdapat 26,1% yang menggunakan sumber air kurang higienis. Pengelolaan sampah juga masih menjadi perhatian, di mana hanya 61,9% keluarga yang membuang sampah pada tempat yang sesuai, sementara 38,1% masih melakukan pembuangan yang tidak teratur.

Tabel 1. Fasilitas Sanitasi di Rumah Tangga Siswa

Indikator	Persentase (%)
Memiliki jamban	97
Tidak memiliki jamban	3
Sumber air bersih	73,9
Sumber air kurang higienis	26,1
Pembuangan sampah sesuai	61,9
Pembuangan sampah sembarangan	38,1

Selain itu, data juga menunjukkan bahwa hanya 50% siswa yang secara rutin mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Pola makan sehat juga masih perlu ditingkatkan, karena 33% siswa cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat secara rutin. Frekuensi kunjungan posyandu juga masih kurang optimal, di mana hanya 50% siswa yang melakukan kunjungan secara rutin, meskipun 89,7% sudah pernah mengikuti pemeriksaan di posyandu.



Tabel 2. Perilaku Hidup Sehat Siswa SD N 1 Abab

Indikator	Persentase (%)
Cuci tangan rutin	50%
Pola makan sehat	67%
Siswa yang rutin ke posyandu	50%

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan praktik PHBS di kalangan siswa SD N 1 Abab. Peningkatan terbesar terjadi pada kebiasaan mencuci tangan, di mana sebelum penyuluhan hanya 50% siswa yang melakukannya secara rutin, sedangkan setelah penyuluhan angka ini meningkat menjadi 85%.

Tabel 3. Perbandingan Perilaku PHBS Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Indikator	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Cuci Tangan Rutin	50	85
Pola Makan Sehat	67	90
Rutin ke Posyandu	50	78

Selain peningkatan dalam indikator utama PHBS, observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa lebih antusias dalam mempraktikkan kebiasaan hidup sehat setelah mendapatkan edukasi yang bersifat interaktif dan berbasis praktik langsung.

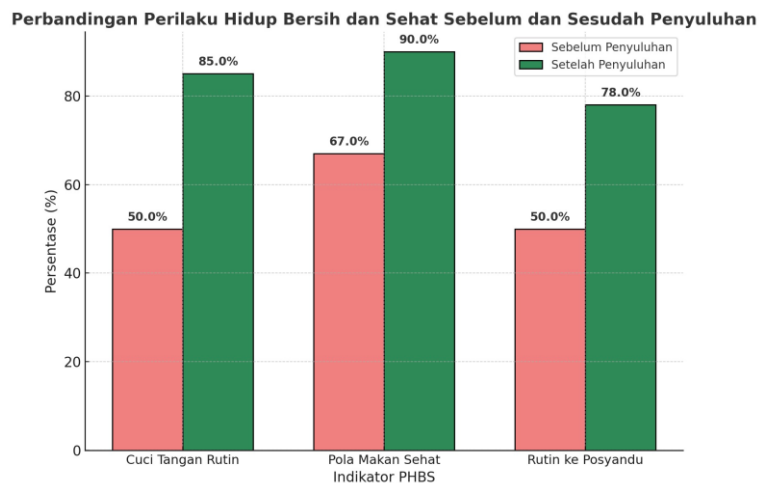


Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan PHBS di SD N 1 Abab



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan PHBS di SD N 1 Abab

Indikator keberhasilan penyuluhan ini diukur dari peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa terhadap PHBS. Keberhasilan penyuluhan ditandai dengan peningkatan persentase siswa yang menerapkan PHBS setelah edukasi, terutama dalam kebiasaan mencuci tangan, pola makan sehat, dan kunjungan ke posyandu. Selain itu, keberhasilan juga dapat dilihat dari partisipasi aktif siswa dalam sesi demonstrasi serta peningkatan antusiasme mereka dalam mendiskusikan kebiasaan hidup sehat.



Gambar 3. Diagram Perbandingan Perilaku PHBS Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Dengan adanya penyuluhan ini, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, masih diperlukan pengawasan berkala agar perubahan perilaku ini dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Namun, tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah keterbatasan waktu dalam memberikan pendampingan berkelanjutan serta perlunya peran aktif guru dalam memastikan kebiasaan ini tetap terjaga di lingkungan sekolah. Selain itu, meskipun terjadi peningkatan dalam perilaku PHBS siswa, masih diperlukan pengawasan berkala agar perubahan perilaku ini dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan PHBS di SD N 1 Abab telah memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan perilaku siswa terkait kebiasaan hidup sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebiasaan mencuci tangan, pola makan sehat, serta kesadaran pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis praktik langsung dan interaktif mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam menerapkan PHBS. Dengan adanya peningkatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah maupun di sekolah.

Meskipun penyuluhan ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa tantangan dalam implementasi, seperti keterbatasan waktu dan perlunya peran aktif guru serta orang tua dalam mendukung keberlanjutan program. Keberhasilan program ini juga bergantung pada pendampingan yang berkelanjutan, pengawasan secara berkala, serta pemanfaatan media digital untuk memperluas jangkauan edukasi. Dengan penyuluhan PHBS, diharapkan pemahaman siswa dapat semakin meningkat dan kebiasaan hidup sehat dapat menjadi bagian dari budaya di sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, penting untuk melakukan monitoring secara berkala guna memastikan keberlanjutan dampak positif dari penyuluhan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Dasar Negeri 1 Abab Kabupaten Pali yang telah memberi izin sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. T. Hidayat *et al.*, "Penyuluhan PHBS Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 1 Dukuhmencek Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah," *J. Pengabd. Teknol. dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 25–31, 2023, doi: 10.47134/diankes.v1i1.6.
- [2] L. A. Heni, Y. M. Tika, D. N. Intan, P. Susanto, and Indriani, "Efektivitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Effectiveness Of Clean And Healthy Living Behavior ( Phbs ) Counseling By The Health," vol. 4, no. 2, pp. 51–56, 2024.
- [3] Pristiansyah, N. Pranandita, M. Haritsah Amrullah, and Hasdiansah, "EFEKTIVITAS EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHATPADA SISWA MI BUSTANUL ULUM KEMIRI 1," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 45–49, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- [4] A. Yamin, M. Lukman, and A. P. Mulya, "Beraksi ( Bersihkan Tangan , Rawat Kesehatan , Aman dari Infeksi ): Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Personal Hygiene dan Praktek Cuci Tangan Media Karya Kesehatan : Volume 7 Issue 1 May 2024 Pendahuluan Anak-anak adalah generasi penerus b," vol. 7, no. 1, pp. 156–167, 2024.
- [5] Y. Firasty and dkk, "Karies Gigi Pada Anak SD Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Baung Tahun 2023," vol. 4, no. September, pp. 2314–2331, 2023.

