



IMPLEMENTASI DELAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT SEJAK DINI DI SEKOLAH DASAR

Utari Christya Wardhani¹, Annisa Olivia², Naiza Amelia Putri³, Indi Wiratna⁴, Selviliana Anugrah⁵, Ferdi Junaidi⁶

¹⁻⁵ Universitas Awal Bros



*Corresponding author
Utari Christya Wardhani

Email :

wardhaniutari@gmail.com

HP: +62 852-7428-2845

Kata Kunci:

PHBS;

Siswa Sekolah Dasar;

Promosi Kesehatan;

Edukasi Kesehatan;

Perilaku Hidup Sehat;

Keywords:

Healthy Lifestyle Behaviour;

Elementary School Students;

Health Promotion;

Health Education;

Healthy Living Behavior;

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan dasar yang perlu ditanamkan sejak dini, terutama pada anak usia sekolah. Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap pentingnya PHBS di lingkungan sekolah dan rumah. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, praktik langsung, serta pre-test dan post-test untuk evaluasi. Hasil menunjukkan sebagian besar siswa mengalami peningkatan kesadaran dan telah menerapkan sebagian besar indikator PHBS dengan baik. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif partisipatif mampu membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a fundamental habit that should be instilled from an early age, especially among school-aged children. This educational activity aims to improve students' knowledge and attitudes toward the importance of CHLB both at school and at home. The methods used include lectures, discussions, hands-on practice, as well as pre-tests and post-tests for evaluation. The results showed that most students experienced an increase in awareness and had begun to implement most CHLB indicators effectively. This activity demonstrates that a participatory educational approach can successfully foster sustainable healthy living behaviors.



PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan yang berada dalam fase pembentukan perilaku jangka panjang. Karakteristik mereka yang aktif, mudah meniru, dan cepat menyerap informasi menjadikan masa ini sangat tepat untuk menanamkan nilai-nilai hidup sehat. Menurut WHO (2022), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian penting dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan individu, terutama pada anak usia sekolah. PHBS mencakup kebiasaan sehari-hari yang mendukung kesehatan fisik dan lingkungan, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban yang bersih, mengonsumsi air bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan. Di Indonesia, sejak usia dini, masih banyak siswa sekolah dasar yang belum menerapkan PHBS secara konsisten, yang berdampak pada meningkatnya risiko penyakit menular, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan pertumbuhan. Edukasi tentang 8 indikator PHBS menjadi penting sebagai langkah awal membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Sebagai upaya promotif dan preventif, diperlukan edukasi mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak usia dini, terutama pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 010 Batam Kota dengan pendekatan edukasi berbasis komunitas, guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap penerapan 8 indikator PHBS. Diharapkan melalui kegiatan ini, siswa dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan dan mendukung tumbuh kembang yang optimal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 26 Juni 2025 di SDN 010 Batam Kota. Sasaran kegiatan adalah delapanbelas siswa kelas lima. Metode yang digunakan meliputi

Persiapan

- Survei awal dan identifikasi kebutuhan siswa.
- Penyusunan materi edukasi mengenai delapan perilaku hidup bersih dan sehat
- Koordinasi dengan pihak sekolah terkait tempat dan waktu pelaksanaan.

a. Pelaksanaan

- Ceramah interaktif mengenai delapan indikator perilaku hidup bersih dan sehat
- Diskusi dan tanya jawab.
- Pengisian pre-test dan post-test menggunakan kuesioner.

b. Evaluasi

- Pengukuran tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner yang terdiri dari 12 pertanyaan skala Likert.
- Observasi langsung terhadap partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.

c. Penutup

- Laporan Akhir: Menyusun laporan akhir yang berisi hasil pelaksanaan

program, dan evaluasi.

- Diskusi dan Umpan Balik: Setelah kegiatan, dilakukan diskusi dengan pihak sekolah. Masukan yang diperoleh digunakan untuk penyempurnaan program ke depan, dan disarankan agar kegiatan ini menjadi agenda rutin sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 18 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang baik terhadap beberapa indikator PHBS seperti mencuci tangan (66,67%) dan membuang sampah pada tempatnya (88,89%). Namun, masih ada indikator yang perlu ditingkatkan seperti membawa bekal sehat (55,56%) dan menghindari jajan sembarangan (33,33%).

Tabel 1. Hasil pemahaman siswa terhadap indikator PHBS.

Indikator phbs	Jumlah siswa	persentase
Mencuci tangan	12	66,67%)
Membuang sampah pada tempatnya	16	(88,89%).
Membawa bekal sehat	10	55,56%)
Menghindari jajan sembarangan	6	33,33%).

Selama pelaksanaan, siswa tampak antusias dan aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Interaksi yang terjadi menunjukkan bahwa siswa memahami materi 8 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta mampu mengaitkannya dengan kebiasaan mereka sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Penyampaian materi yang disesuaikan dengan usia siswa, ditambah penggunaan media visual seperti poster, ppt, dan diskusi kelompok kecil, memudahkan mereka dalam menerima dan mengingat informasi. Temuan ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan usia anak terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku sehat. Edukasi berbasis sekolah telah terbukti mampu menumbuhkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat sejak usia dini (Fathonah & Minsih, 2021; Sari & Mulyadi, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan tentang delapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dengan metode yang menyenangkan dan sesuai dengan usia anak mampu membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan kesehatan secara menyeluruh. Kegiatan promosi kesehatan di sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya preventif sejak dini untuk menciptakan generasi yang sehat, produktif, dan berdaya tahan terhadap penyakit.

Saran Untuk siswa Siswa diharapkan dapat terus menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah dan lingkungan sekitarnya. Membiasakan mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan diri merupakan langkah awal membentuk gaya hidup sehat sejak dini . Untuk pelaksana: Edukasi PHBS sebaiknya dilaksanakan secara rutin dengan metode yang menarik dan sesuai usia siswa. Guru dan orang tua diharapkan aktif mendampingi serta memberikan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari. Tim pelaksana juga disarankan melakukan evaluasi berkala dan penguatan materi agar perilaku sehat yang telah ditanamkan dapat bertahan dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya:

1. Kepala sekolah dan rekan guru SDN 010 yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas dalam pelaksanaan edukasi 8 perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Siswa dan siswi kelas 5 SD yang telah bersedia menjadi peserta dan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan kesehatan.
3. Tim pelaksana atas kerjasama, dedikasi, dan kerja keras dalam menyukkseskan kegiatan ini.
4. Semua pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun turut membantu secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Panduan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id>
- World Health Organization. (2021). Hand Hygiene in Schools: A Guide for Education and Public Health Authorities. WHO Press. <https://www.who.int>
- UNICEF Indonesia. (2020). Panduan Sekolah Sehat dan Aman untuk Anak. Jakarta: UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2021). Pedoman PHBS di Tatanan Sekolah. Bandung: Dinkes Jabar.
- Fathonah, P. W., & Minsih. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Mewujudkan Sekolah Ramah Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 208–213.
- Sari, I. N. W., & Mulyadi. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Education Research*, 1(1), 2808–6139.
- Lestari, R. D., & Wulandari, S. (2020). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Media Poster di SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 99–104.
- Anwar, R., & Hidayat, A. (2023). Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Salsabila, N., & Ramadhani, Y. (2022). Evaluasi Program PHBS di Lingkungan Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 4(3), 87–95.



Putri, A. M., & Nugroho, S. (2020). Implementasi PHBS melalui Kegiatan Edukasi Terpadu pada Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 112–119.