



PENYULUHAN: PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SD SWASTA ADVENT TANAH BARU

Fitriany Suangga
Universitas Awal Bros



*Corresponding author

Fitriany Suangga

Email: fitqa82@gmail.com

HP: +62 812-6744-8489

Kata Kunci:

Penyuluhan;

PHBS;

Sekolah;

Siswa SD;

Keywords:

Counseling;

Clean and Healthy Living

Behavior;

School;

Elementary Students;

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Program ini bertujuan untuk mendorong masyarakat, khususnya anak-anak sekolah, untuk mengadopsi perilaku sejak dini. Kesehatan yang baik adalah fondasi penting bagi keberhasilan akademis dan perkembangan sosial emosional siswa. Lingkungan sekolah yang sehat tidak hanya menunjang proses pembelajaran, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai sehat yang akan terbawa hingga ke rumah dan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, dengan meningkatnya pengetahuan, maka perilaku hidup bersih dan sehat bisa dilaksanakan. Sasaran kegiatan ini adalah siswa SD. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan edukatif dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang PHBS di sekolah. Melalui penyuluhan ini, diharapkan siswa dapat berperilaku hidup bersih dan sehat, sehingga dapat meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit serta meningkatkan prestasi.

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of behaviors practiced based on awareness as a result of learning, enabling individuals, families, groups, or communities to help themselves independently in the field of health and actively participate in promoting public health. This program aims to encourage the community, especially school children, to adopt these behaviors early. Good health is an important foundation for academic



success and the socio-emotional development of students. A healthy school environment not only supports the learning process but also serves as an effective means of instilling healthy values that will carry over to home and society. This community service activity aims to increase elementary school students' knowledge about clean and healthy living behaviors at school. With improved knowledge, clean and healthy living behaviors can be implemented. The target of this activity is elementary school students. The implementation methods include educational counseling and demonstrations. The results of the activity show an increase in knowledge about clean and healthy living behaviors (PHBS) at school. Through this counseling, it is expected that students can practice clean and healthy living behaviors, thereby improving health, preventing diseases, and enhancing academic achievement.

PENDAHULUAN

Hidup sehat secara fisik, jiwa dan sosial merupakan hak setiap warga negara seperti yang tertuang dalam UU No. 17 Tahun 2023, lebih jauh dikatakan bahwa setiap orang berhak mendapatkan informasi dan edukasi tentang kesehatan dan seimbang. Secara umum Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk menengaruhi masyarakat agar dapat berperilaku hidup sehat, sehingga terlihat bahwa target dari Pendidikan kesehatan yaitu perilaku (Trisutrisno et al., 2022). Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dimanis, di mana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri (Mubarak & Chayatin, 2009, dalam Trisutrisno et.al., 2022) Menurut WHO, 1954 tujuan Pendidikan Kesehatan adalah mengubah perilaku orang sehat atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu komponen penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia. Program ini bertujuan untuk mendorong masyarakat, khususnya anak-anak sekolah, untuk mengadopsi perilaku sejak dini (Sulaiman, et.al, 2024). Kesehatan yang baik adalah fondasi penting bagi keberhasilan akademis dan perkembangan sosial emosional siswa. Menurut Permatasari et. al., (2025), bahwa lingkungan sekolah yang sehat tidak hanya menunjang proses pembelajaran, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai sehat yang akan terbawa hingga ke rumah dan masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011) .

Tujuan utama dari Gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas individu kesehatan melalui proses penyadaran-tahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan

sehat. Kemenkes RI, 2016). Lebih jauh dikatakan bahwa manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Menurut Kemenkes RI (2016), manfaat PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. Indikator PHBS di sekolah antara lain: mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengkomsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, dan membuang sampah pada tempatnya (Permenkes RI, 2011)

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) bahwa perilaku cuci tangan pada kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 45%; prevalensi merokok setiap hari pada kelompok usia 10-14 sebanyak 0,5%; pertama kali merokok 90,3% pada usia 10-14. Berdasarkan mengkomsumsi jajanan tidak sehat: 49,3% kelompok usia 4-9 tahun dan 42,9% pada kelompok usia 10-14 tahun mengkomsumsi makanan manis. 33,3% anak usia 10-14 tahun mengkomsumsi makanan asin > 1 kali perhari. Sekitar 58% anak usia 10-14 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku tidak sehat yang sudah dimulai di usia dini, nantinya akan memberikan dampak pada masa depan anak pada khususnya, dan masa depan bangsa pada umumnya.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang ada, penyuluhan PHBS untuk anak sekolah sangat penting karena dapat membantu mereka memahami dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka yang pada akhirnya dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka di masa yang akan datang.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa Pendidikan Kesehatan (penyuluhan) menggunakan media visual berupa presentasi *powerpoint*, yang berisi materi delapan (8) indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah, demonstrasi serta evaluasi hasil penyuluhan berupa tanya jawab dengan partisipan. Kegiatan PKM yang dilaksanakan di SD Swasta Advent Tanah Baru, pada tanggal 6 Februari 2026. Sasaran kegiatan pada siswa sekolah dasar sejumlah 72 siswa. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan pendidikan untuk mempersiapkan siswa agar secara mandiri mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat, melalui perubahan perilaku dari yang tidak sehat menjadi sehat.

Kegiatan PKM ini dilakukan melalui tahapan persiapan, yakni survei lokasi dan wawancara dengan Kepala Sekolah, perizinan kepada Kepala Sekolah SD Swasta Tanah Baru, mempersiapkan materi penyuluhan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan dengan melakukan pemberian materi melalui presentasi, demonstrasi cuci tangan 6 langkah. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa kuis, kepada siswa. Setelah kegiatan terlaksana, dilanjutkan dengan diskusi dan umpan balik dari Kepala Sekolah dan Guru. Masukan yang diberikan akan menjadi bahan masukan untuk penyempurnaan program penyuluhan ke depan.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Evaluasi Kegiatan Penyuluhan



Gambar 4. Evaluasi Kegiatan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 72 siswa SD Advent Swasta Tanah Baru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah. Kegiatan di lakukan di depan Gedung Sekolah pada tanggal 6 Februari 2026, diawali dengan pembukaan dan sambutan dari Kepala Sekolah, dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dalam bentuk ceramah dan demonstrasi pada indikator mencuci tangan 6 langkah menggunakan air mengalir dan pakai sabun.

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang PHBS di sekolah. Saat penyampaian materi, dari hasil interaksi dengan siswa beberapa poin dari 8 indikator PHBS di sekolah, yakni cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, beberapa siswa khususnya pada kelas tinggi sudah mengetahui. Indikator lain yang sebagian sudah diketahui adalah jenis-jenis sampah, namun perlu penyempurnaan. Proses evaluasi dilakukan di tengah materi dan setelah materi. Evaluasi dilakukan berupa pertanyaan singkat, terkait 8 indikator PHBS di sekolah kepada siswa. Sebagian besar menunjukkan peningkatan pengetahuan. Hasil ini sejalan dengan berapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Arifah et.al., (2022), di dapati bahwa siswa SD mengalami peningkatan nilai pengetahuan tentang PHBS

69,2%. Hal yang sama juga terlihat pada evaluasi kegiatan PKM yang dilakukan oleh Wulandari et.al., (2022), bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan siswa/siswi antara sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan p value 0,000 ($\alpha < 0,005$).

Kegiatan PKM ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya menilai pengetahuan siswa tentang PHBS di sekolah, belum mengevaluasi perilaku PHBS siswa. Dalam implementasi hasil pembelajaran ini bukan hanya peran dari siswa tersebut, tetapi juga perlu adanya dukungan dari Yayasan dalam penyediaan fasilitas yang mendukung pelaksanaan PHBS serta para guru memberikan dukungan berupa motivasi. Ke depannya pada program PKM selanjutnya akan dilakukan evaluasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah. Selain itu, adalah keterbatasan waktu, karena kegiatan PKM ini dilakukan di pada jam belajar siswa, sehingga pelaksanaan PKM belum maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai hidup bersih dan sehat. Melalui pendekatan edukasi, demonstrasi, siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang PHBS. Diperlukan evaluasi terhadap perilaku siswa dalam melaksanakan pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini perlu diadakan secara berkelanjutan mengingat adanya siswa baru setiap tahunnya yang perlu juga mendapatkan edukasi kesehatan.

PHBS merupakan kebiasaan positif yang perlu dikembangkan oleh Guru, Siswa dan semua warga sekolah agar dapat meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit dan lingkungan sekolah bersih dan sehat, sehingga di sarankan:

1. Agar melakukan kegiatan penyuluhan ini secara berkelanjutan
2. Adanya dukungan dari berbagai pihak, baik itu dari sekolah, orang tua mendukung terlaksananya PHBS di sekolah melalui motivasi dan monitoring
3. Pihak sekolah mendukung melalui penyediaan fasilitas PHBS yang di perlukan.
4. Perlu adanya evaluasi berkelanjutan pada pelaksanaan PHBS untuk mengetahui adanya perubahan perilaku dari tidak sehat menjadi sehat, yang dapat memberikan dampak yang positif jangka panjang pada kesehatan, baik terhadap individu maupun masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

1. Kepala Sekolah SD Swasta Advent Tanah Baru yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas dalam pelaksanaan penyuluhan
2. Para Guru SD Swasta Advent Tanah Baru yang berperan aktif selama proses penyuluhan
3. Siswa/i sebagai peserta yang menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, R.N., Indonesia, N.C., Safitri, T.R., Haniyah, F., Khoirrima, E., Sapitru A.P., Wardani, I.K., Ferdianto, M.K., Rohmah, D.N., Khoerinlisa, F.O., Adelia, S., Wulandari, N., Adisty, R.A., Rahma, L.R (2022). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 02 Ngrombo. *National Conference Health Science (NCoHS)*. 271-276
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat: Kemenkes 2020. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. [Repository - Aplikasi Repository Kementerian Kesehatan Republik Indonesia](#)
- Kemenkes RI 2011. Pedoman Pelaksana Jaminan Kesehatan Masyarakat, Jakarta: Kemenkes
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011
- PHBS Kemenkes 2016. <http://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- Permatasari, D., Astiani, R., Anggraini, R., Setaiwan, B (2025). Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama 116 Jakarta. *Jurnal Kami Mengabdikan*, 1 (1), (30-34)
- Sulaiman, Z 2024 . *Desain Pendidikan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di Sekolah*. Cetakan Pertama: Eureka Media Aksara
- Survey Kesehatan Indonesia (SKI). 2023. Kemenkes: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK)
- Trisutrison, I, dkk 2022. *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. : Yayasan Kita menulis Undang-Undang No. 17 Tahun 2023, Tentang Kesehatan.
- Wulandari, Winda Trisna (2022). Promosi Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5(10), (3363-