

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SD NEGERI SAMATA

Counseling on clean and healthy living behavior at samata state elementary school

Dian Rezki Wijaya^{*}, Sukfitrianty Syahrir, Afifah Zafira, Dhea Adhelia, Farah Jilan Nasywa
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

*E-mail : dianrezky.wijaya@uin-alauddin.ac.id

ABSTRACT

Early childhood education is an important foundation in shaping a person's character and habits. One crucial aspect that needs to be instilled from an early age is clean and healthy living behaviors (PHBS). Elementary school children are in a very active stage of growth and development, where they begin to imitate, understand, and build daily habits that they will carry into adulthood. Therefore, it is important to provide an understanding of the values of PHBS from an early age through the School Health Program (UKS). The purpose of this community service is to increase students' knowledge of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) through educational activities. The methods used in this counseling included lectures with animated videos, discussions, and pre-tests and post-tests to evaluate the results of the counseling. The activities ran smoothly, and the students were very active and enthusiastic throughout the activities. The results of the measurements using pre-tests and post-tests showed that there was a significant difference between the respondents' knowledge of PHBS before and after the counseling, namely an increase in PHBS knowledge among students at Samata State Elementary School. It is hoped that students can directly practice proper hand washing, brushing their teeth, and other clean living habits, as well as involve teachers and parents to reinforce the message of healthy living habits so that these habits are not only practiced at school but also at home.

Keywords: Counseling; knowledge; PHBS

ABSTRAK

Pendidikan usia dini adalah fondasi penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan seseorang. Salah satu aspek krusial yang perlu ditanamkan sejak dini adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Anak sekolah dasar berada pada fase tumbuh kembang yang sangat aktif, di mana mereka mulai meniru, memahami, dan membangun kebiasaan sehari-hari yang kelak dibawa hingga dewasa. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pemahaman tentang nilai-nilai PHBS sejak dini melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan siswa terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan penyuluhan. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dengan pemutaran video animasi, diskusi serta pemberian pre-test dan post-test untuk mengevaluasi hasil dari penyuluhan yang dilakukan. Kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar serta siswa sangat aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Hasil dari pengukuran menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden terkait PHBS sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan PHBS pada siswa SD Negeri Samata. Diharapkan siswa dapat mempraktikkan langsung cara mencuci tangan yang benar, menggosok gigi dan kebiasaan hidup bersih lainnya serta melibatkan guru dan orang tua untuk memperkuat pesan PHBS agar kebiasaan tersebut tidak hanya berlangsung di sekolah saja tetapi juga di rumah.

Kata kunci : Pengetahuan; PHBS; penyuluhan

PENDAHULUAN

Pendidikan usia dini adalah fondasi penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan seseorang. Salah satu aspek krusial yang perlu ditanamkan sejak dini adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Harahap, 2021). Menurut WHO (World Health Organization) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan dengan kesadaran, hasil dari proses pembelajaran, yang memungkinkan individu atau keluarga untuk mandiri dalam menjaga kesehatan serta

berkontribusi aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat disekitarnya (Salim *et al.*, 2022).

Anak sekolah dasar berada pada fase tumbuh kembang yang sangat aktif, di mana mereka mulai meniru, memahami, dan membangun kebiasaan sehari-hari yang kelak dibawa hingga dewasa. Oleh karena itu, menanamkan nilai-nilai PHBS merupakan tanggung jawab bersama demi terciptanya generasi sehat dan produktif. Namun, di tengah perkembangan zaman dan urbanisasi, fenomena perilaku hidup sehat justru sering terabaikan. Anak-anak seringkali belum memahami pentingnya kebiasaan mencuci tangan, menggunakan jamban bersih, memilih jajanan sehat, dan menjaga lingkungan sekolah tetap bersih. Padahal, kebiasaan sederhana inilah yang menjadi benteng pertama penularan penyakit di lingkungan sekolah maupun keluarga (Safriansyah Lubis, 2023).

Menurut WHO, setiap tahun sekitar 2,2 juta orang di negara berkembang, terutama anak-anak, meninggal akibat penyakit yang berkaitan dengan kurangnya akses terhadap air minum yang aman, sanitasi, dan kebersihan yang buruk. Astuti dan Yulia dalam penelitiannya menyatakan bahwa penyediaan layanan sanitasi yang memadai, akses air bersih, sistem pembuangan sampah yang baik, serta pendidikan tentang kebersihan dapat mengurangi angka kematian akibat diare hingga 65% dan penyakit lain hingga 26%. Mengingat perilaku memiliki pengaruh besar terhadap derajat kesehatan, yakni sekitar 30-35%, diperlukan upaya untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi sehat melalui program hidup bersih dan sehat. Realitas ini menjadi tantangan besar dunia pendidikan, tenaga kesehatan, dan keluarga (Hayati and Hasibuan, 2020)

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menjadi sasaran utama program PHBS, karena banyak data menunjukkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering dialami oleh anak usia sekolah (6–10 tahun) berkaitan dengan penerapan PHBS. Kurangnya implementasi PHBS di lingkungan sekolah dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti suasana belajar yang tidak nyaman akibat lingkungan kelas yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar siswa, serta merusak citra sekolah. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pemahaman tentang nilai-nilai PHBS sejak dini melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Penyuluhan PHBS bukan hanya bertujuan menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan perubahan nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa (Mulyadi, M. Isra and Chrisnawati, 2022).

Berdasarkan latar belakang dan penelitian terdahulu di atas, kami tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 1 Samata. Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri serta lingkungan. Tujuan utamanya adalah membentuk pola hidup sehat sejak dini, menurunkan angka kejadian penyakit, serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan nyaman bagi semua warga sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran, tempat dan waktu PKM

Sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswa kelas 4 SD Negeri Samata sebanyak 47 orang yang dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024.

Metode PKM yang digunakan

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah yang dipadukan dengan penayangan media video animasi serta sesi diskusi interaktif. Pendekatan ini dipilih agar siswa lebih mudah memahami dan mengingat pesan yang disampaikan mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan pre-test sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa, kemudian post-test setelah penyuluhan untuk menilai peningkatan pemahaman mereka. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu memberikan gambaran nyata tentang efektivitas intervensi yang dilakukan.

Tahapan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan secara sistematis. Langkah pertama diawali dengan persuratan kepada pihak sekolah sebagai bentuk permohonan izin pelaksanaan kegiatan. Setelah memperoleh persetujuan, kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tahap berikutnya adalah penyampaian materi melalui metode ceramah yang dipadukan dengan media video animasi. Untuk menilai efektivitas penyuluhan, kegiatan diakhiri dengan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi.

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan pelaksanaan penyuluhan diukur melalui evaluasi peningkatan pengetahuan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri Samata. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini efektif dalam mendukung edukasi kesehatan di tingkat sekolah dasar.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap awal dilakukan pre-test kepada siswa dengan pertanyaan terkait PHBS untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka sebelum diberikan penyuluhan. Hasil pre-test ini menjadi dasar dalam menentukan efektivitas penyampaian materi pada tahap berikutnya.

Selanjutnya, siswa diberikan materi melalui metode ceramah yang dipadukan dengan media video animasi mengenai pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Setelah pemutaran video, dilakukan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa. Pada tahap akhir, diberikan post-test guna menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa serta mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar serta mendapatkan respons yang positif dari siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak aktif dan antusias, baik dalam menyimak materi maupun saat berdiskusi. Antusiasme ini menunjukkan adanya minat yang tinggi untuk memahami dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini memanfaatkan berbagai aset pendukung. Aset fisik yang digunakan antara lain ruang kelas sebagai tempat penyuluhan, LCD proyektor, serta sound system untuk menunjang kelancaran penyampaian materi. Media utama yang dipakai berupa video animasi interaktif yang menekankan pentingnya PHBS, sehingga siswa lebih mudah memahami dan mengingat pesan yang disampaikan.

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan responden tentang PHBS di SD Negeri Samata

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post test		Uji Wilcoxon
	n	%	n	%	
Cukup	13	27,7	31	66	0,000
Kurang	34	72,3	16	34	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 13 (27,7%) responden yang memiliki pengetahuan cukup sebelum dilakukan intervensi penyuluhan PHBS, setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 31 (66%) responden. Sedangkan sebanyak 34 (72,3%) responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebelum dilakukan intervensi menurun menjadi 16 (34%) responden yang memiliki pengetahuan kurang setelah dilakukan intervensi. Hasil Analisis Uji Statistik menunjukan nilai signifikan sebesar $p=0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden terkait PHBS sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan. Hal ini menunjukan terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukannya penyuluhan PHBS di Sekolah.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pembelajaran yang melibatkan pancaindra dalam menerima informasi dan membentuk pemahaman. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dengan cara memberikan pengalaman belajar langsung, memperkuat memori, dan membangun pemahaman melalui penjelasan, demonstrasi, serta diskusi interaktif (Arifah *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani & Saputri (2020) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa SD setelah mendapatkan pendidikan PHBS melalui ceramah, demonstrasi, permainan, dan evaluasi post-test dengan hasil peningkatan signifikan.

Peningkatan pengetahuan ini juga sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa salah satu tujuan utama pendidikan kesehatan adalah perubahan pada aspek pengetahuan, yang kemudian dapat diikuti oleh perubahan pada aspek sikap dan perilaku setelah intervensi edukatif seperti penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar *et al.*, (2023) menunjukkan perilaku positif yang cukup baik oleh siswa SD dalam berbagai aspek PHBS seperti mencuci tangan,

olahraga teratur, dan mengonsumsi jajanan sehat, namun masih ada yang kurang dalam pengendalian jentik nyamuk. Peran guru dan lingkungan yang kondusif menjadi faktor pendukung utama keberhasilan peningkatan dan perubahan perilaku PHBS pada siswa SD. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pandeiro, Pinontoan and Sondakh, (2025) menggambarkan pengetahuan, sikap, dan tindakan PHBS siswa SD dimana mayoritas siswa menunjukkan pengetahuan dan perilaku baik terkait



PHBS sebagai hasil dari dukungan lingkungan sekolah dan sistem pembelajaran yang kondusif.

Gambar 1. Pemberian materi kepada sasaran

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SD Negeri Samata melibatkan 47 siswa berjalan dengan lancar dan siswa berpartisipasi secara aktif. Hasil analisis data pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Berdasarkan hasil pretest, tingkat pengetahuan peserta didik dari 27,7% sebelum penyuluhan menjadi 66% setelahnya dilakukannya penyuluhan. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa terkait PHBS..

SARAN

Selain menggunakan metode ceramah, siswa dapat mempraktikkan langsung cara mencuci tangan yang benar, menggosok gigi dan kebiasaan hidup bersih lainnya. Melibatkan guru dan orang tua juga penting untuk memperkuat pesan PHBS agar kebiasaan tersebut tidak hanya berlangsung di sekolah saja tetapi juga di rumah. Melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap penerapan PHBS agar program penyuluhan berkelanjutan dan hasilnya optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. *et al.* (2023) "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(01). Available at: <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>.
- Arifah, R.N. *et al.* (2022) "Peningkatan Pengetahuan Siswa Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 02 Ngrombo," *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)* [Preprint].
- Harahap, A.Z. (2021) "Pentingnya Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini," *Jurnal Usia Dini*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.24114/jud.v7i2.30585>.
- Hayati, N.S. and Hasibuan, R. (2020) "Potret Upaya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru di Kecamatan Binjai Barat Kelurahan Sukaramai," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(2). Available at: <https://doi.org/10.51933/health.v5i2.203>.
- Kusumawardani, L.H. and Saputri, A.A. (2020) "Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah," *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(02). Available at: <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.514>.
- Mulyadi, M. Isra, W. and Chrisnawati (2022) "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan," *Jurnal stikes cendekia utama*, 3(2).
- Pandeiro, A., Pinontoan, O.R. and Sondakh, R.C. (2025) "Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan

- Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa SD Inpres Liwutung Satu Di Kecamatan Pasan,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), pp. 73–79. Available at: <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.40960>.
- Safriansyah Lubis, A. (2023) “Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan SD IT Ashabul Kahfi Deli Serdang,” *Berajah Journal*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.223>.
- Salim, M.F. *et al.* (2022) “Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo,” *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.22146/jp2m.51342>.