

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Sosialisasi pada Siswa SD Inpres Kotania dan Siswa SMP BPD Kotania

Enhancing Clean and Healthy Living Behaviors through Socialization among Students of SD Inpres Kotania and SMP BPD Kotania

Qidran A. K. Alkatiri^{1*}, Deassy J.A. Hehanussa², Irfan Maajid³, Ainul Qalbi⁴, Muti'ah Paramithey⁵

¹⁻⁵ Universitas Pattimura, Indonesia

*Penulis Korespondensi: qidranalikamilalkatiri@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 08 Oktober 2025;

Revisi: 06 November 2025;

Diterima: 08 Desember 2025;

Tersedia: 10 Desember 2025

Keywords: CHLB;

Handwashing; PHBS; SMP

BPD; Student Health.

Abstract. *Health is a fundamental right that plays a crucial role in ensuring the continuity of biological, social, and individual developmental activities. One of the efforts that can be undertaken to improve health quality is the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The school environment holds a strategic role in cultivating PHBS habits, considering that school-aged children are a vulnerable group prone to various health problems due to limited knowledge about personal hygiene and disease prevention. At this developmental stage, behavior formation is strongly influenced by education, environmental examples, and daily activities within the school setting. Therefore, education and socialization about PHBS are essential steps to enhance students' understanding, awareness, and skills in practicing healthy behaviors. The PHBS socialization activities carried out at SD Inpres Kotania and SMP BPD Kotania aim to instill a healthy lifestyle from an early age by providing learning materials, demonstrations, and hands-on practice related to clean and healthy behaviors. Through these activities, students are expected to apply PHBS independently, both at school and at home, thereby contributing to reducing the risk of disease and creating a safe and healthy learning environment. This initiative also serves as a sustainable preventive effort to improve the overall health quality of the community in the future.*

Abstrak

Kesehatan merupakan hak dasar yang sangat penting untuk menjamin keberlangsungan aktivitas biologis, sosial, dan perkembangan individu secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam menanamkan kebiasaan PHBS, mengingat anak usia sekolah termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat minimnya pengetahuan mengenai kebersihan diri dan pencegahan penyakit. Pada tahap usia ini, pembentukan perilaku sangat dipengaruhi oleh pendidikan, contoh dari lingkungan sekitar, dan aktivitas sehari-hari di sekolah. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi mengenai PHBS menjadi langkah penting untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta keterampilan siswa dalam menerapkan perilaku sehat. Kegiatan sosialisasi PHBS yang dilaksanakan di SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania bertujuan membangun budaya hidup sehat sejak dini dengan memberikan materi, demonstrasi, serta praktik langsung mengenai perilaku bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu menerapkan PHBS secara mandiri, baik di sekolah maupun di rumah, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko penyakit dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan aman. Upaya ini juga menjadi langkah preventif yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di masa depan.

Kata kunci: CHLB; Cuci Tangan; Kesehatan Siswa; PHBS; SMP BPD.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan adalah hak dasar setiap manusia dan menjadi bagian penting dari kesejahteraan yang harus dipenuhi.¹ Tubuh yang berada dalam kondisi sehat memungkinkan seseorang menjalankan fungsi biologis dan sosialnya secara maksimal, serta memberikan dampak positif bagi orang lain.² Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang baik, setiap individu perlu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam rutinitas sehari-hari.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat 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.¹ Pada dasarnya, PHBS merupakan tindakan menjaga kesehatan yang dilakukan atas kemauan pribadi, tanpa dorongan ataupun tekanan dari pihak lain. Ketika PHBS tidak diterapkan secara optimal, kesehatan masyarakat Indonesia dapat menurun dan hal ini berpengaruh pada kualitas hidup serta potensi sumber daya manusia.² Sumber daya manusia yang berkualitas adalah individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, serta mampu menunjukkan tingkat produktivitas yang maksimal.³ Hidup sehat dapat dicapai bila setiap individu membiasakan diri menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.⁴ Oleh sebab itu, penerapan PHBS menjadi langkah penting yang harus diwujudkan untuk membangun masyarakat yang lebih sehat dan berdaya.

Lingkungan sekolah merupakan ruang penting bagi pembentukan kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sehingga penerapannya perlu mendapatkan perhatian khusus. Anak-anak usia sekolah menjadi kelompok yang tepat dan efektif untuk dijangkau dalam pelaksanaan berbagai program kesehatan.⁴ Upaya menerapkan PHBS di sekolah menjadi semakin mendesak karena anak usia sekolah (6–12 tahun) rentan mengalami berbagai masalah kesehatan diare, cacingan, gangguan gigi, penyakit kulit, hingga masalah gizi.² Permasalahan ini umumnya timbul karena anak belum cukup mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang PHBS. Siswa sekolah dasar cenderung melewati persoalan kesehatan yang mereka alami, sehingga dibutuhkan langkah-langkah edukatif dan pencegahan untuk membekali mereka dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan agar dapat menerapkan PHBS dengan baik.⁵ Pada usia ini, anak berada dalam fase perkembangan yang sensitif, sehingga lebih mudah terpapar berbagai gangguan kesehatan.² Kompleksitas masalah kesehatan pada kelompok usia ini sering kali berakar dari minimnya pemahaman mengenai kebersihan diri. Oleh karena itu,

pengetahuan siswa tentang cara merawat tubuh dan menjaga kesehatan menjadi elemen penting dalam mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan sosialisasi mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa menjadi langkah yang sangat penting untuk dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran serta memperluas pengetahuan siswa agar mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan sekolah. Sosialisasi ini dilaksanakan bagi siswa SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania sebagai bagian dari upaya membangun budaya hidup sehat sejak usia dini.

2. KAJIAN TEORITIS

Setiap individu perlu menjaga kesehatannya agar dapat menjalani hidup dengan nyaman dan bermakna. WHO (2005) menjelaskan bahwa sehat bukan sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara utuh.⁶ Ketika kesehatan terganggu, kemampuan individu untuk beraktivitas dan berfungsi dengan baik juga menurun. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 2,2 juta orang di negara-negara berkembang meninggal setiap tahunnya, dan sebagian besar di antaranya adalah anak-anak.⁷ Anak usia sekolah yang jumlahnya mencapai sekitar 20% penduduk Indonesia merupakan potensi besar bagi masa depan bangsa, namun mereka juga termasuk kelompok yang rentan karena berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.⁸ Berdasarkan data RISKESDAS (2013), kebiasaan menjaga kebersihan pada anak di Indonesia masih tergolong rendah. Hanya 13% anak usia lima hingga empat belas tahun yang mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar, 14% sebelum makan, dan 35% setelah makan.⁹ Kementerian Kesehatan RI menegaskan bahwa kebiasaan hidup bersih dan sehat di tengah masyarakat merupakan fondasi utama untuk meningkatkan tingkat kesehatan secara keseluruhan. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan masih memperhatikan tentang program PHBS. Hal tersebut tampak dari fakta bahwa PHBS dijadikan salah satu indikator keberhasilan peningkatan kesehatan dalam agenda Sustainable Development Goals (SDGs) 2015–2030.¹⁰

PHBS di sekolah merupakan upaya penerapan kebiasaan sehat dengan melibatkan dan memberdayakan guru, siswa, serta seluruh komunitas di lingkungan sekolah.¹¹ Penerapan PHBS dipengaruhi oleh tiga komponen utama.¹² Pertama, faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, dan nilai yang dimiliki seseorang. Kedua, faktor pendukung (*enabling*), yaitu ketersediaan sarana, fasilitas, serta kemudahan akses. Ketiga, faktor penguat (*reinforcing*), berupa sikap dan tindakan dari lingkungan sekitar yang mendorong seseorang untuk terus mempertahankan perilaku sehat.

Edukasi PHBS terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekolah yang menerapkan program PHBS dengan cara yang interaktif dan kreatif biasanya lebih berhasil dalam mendorong siswa untuk mematuhi protokol kesehatan.¹³ Gaya hidup PHBS membantu seseorang untuk merawat, meningkatkan, dan menjaga kesehatannya agar terhindar dari penyakit maupun pengaruh lingkungan yang kurang baik.⁵ Penerapan PHBS dapat dilakukan di berbagai lingkungan kehidupan, mulai dari rumah, fasilitas kesehatan, tempat kerja, ruang publik, hingga lembaga pendidikan. Di lingkungan sekolah, PHBS dipahami sebagai serangkaian kebiasaan sehat yang dijalankan oleh siswa, guru, dan seluruh warga sekolah untuk mencegah timbulnya penyakit, menjaga kesehatan bersama, serta menciptakan suasana belajar yang aman, bersih, dan nyaman.¹² Ketika PHBS diterapkan dengan baik di lingkungan sekolah, akan tumbuh generasi yang lebih sehat dan mampu mempertahankan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah tidak hanya menjadi tempat memperoleh ilmu, tetapi juga menjadi ruang interaksi dan pembentukan karakter melalui hubungan antara siswa dan guru. Berbagai praktik PHBS yang dapat diterapkan di sekolah meliputi membiasakan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir sebelum dan setelah makan, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, menjaga kebersihan lingkungan dari sarang nyamuk, menggunakan fasilitas sanitasi yang layak, serta membuang sampah pada tempatnya.¹² Praktik PHBS yang paling sering diajarkan untuk anak sekolah adalah cara mencuci tangan yang benar. Cuci tangan yang benar adalah cara mencuci tangan dengan sabun yang bertujuan membersihkan jari-jari, telapak, dan punggung tangan dari kotoran maupun bakteri penyebab penyakit.¹⁴ Mencuci tangan adalah langkah sederhana namun sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan penularan infeksi.¹⁵ Mencuci tangan memakai sabun dengan mengikuti enam langkah yang benar menjadi sangat penting agar kotoran, kuman, bakteri, maupun virus penyebab penyakit tidak masuk ke tubuh anak. Seluruh indikator ini sangat penting dijalankan untuk menumbuhkan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania. Sasaran sosialisasi ini adalah siswa kelas 1-3 SD dan semua siswa SMP. Jumlah siswa kelas 1-3 SD adalah 88 siswa dan jumlah semua siswa SMP adalah 62 siswa. Sasaran dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa anak SD kelas 1-3 merupakan anak yang rentan terkena penyakit menular dan infeksi sedangkan sasaran siswa SMP melibatkan semua siswa karena jumlahnya yang sedikit.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Oktober 2025 di ruang kelas 4 dan 5 SD Inpres Kotania dan ruang laboratorium SMP BPD Kotania. Setelah penentuan jadwal dan sasaran kegiatan, panitia yang merupakan kelompok mahasiswa KKN Kotania Atas melakukan persiapan dengan mempersiapkan materi dan ruangan. Instrumen yang digunakan pada kegiatan sosialisasi ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk menilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi. Kuesioner diberikan sebelum pemaparan materi dan setelah pemaparan materi. Kegiatan sosialisasi memiliki tahapan dan durasi yang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Tahapan dan Durasi Kegiatan.

Kegiatan	Durasi
<i>Pretest</i>	10 menit
Pemaparan Materi	30 menit
Diskusi	15 menit
<i>Posttest</i>	10 menit
Simulasi dan Praktik Cuci Tangan	30 menit

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania berlangsung sesuai dengan rencana dan diikuti oleh 150 peserta. Kegiatan ini didukung penuh oleh pihak sekolah dan siswa yang mengikuti sosialisasi menunjukkan antusiasme yang tinggi. Siswa terlihat aktif berpartisipasi dalam memperhatikan materi dan menjawab pertanyaan. Selama kegiatan, siswa terlihat tertib, menyimak, dan mampu memahami materi PHBS yang disampaikan terutama mengenai kebiasaan menjaga kebersihan diri, pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, serta menjaga kebersihan lingkungan. Hal ini terlihat dari jawaban mereka saat diberikan pertanyaan singkat mengenai contoh perilaku sehat dan tidak sehat. Mayoritas siswa mampu menyebutkan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan sekolah.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi PHBS di SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania.

Kegiatan praktik cuci tangan dengan sabun juga berjalan dengan lancar. Sebagian besar siswa mengikuti setiap instruksi dengan benar sesuai langkah-langkah yang diajarkan, meskipun beberapa di antaranya masih kurang teliti pada tahap akhir. Namun, siswa yang belum memahami instruksi mendapatkan pendampingan langsung dari pemateri sehingga dapat memperbaiki langkah yang kurang tepat. Antusiasme siswa terlihat jelas selama sesi tanya jawab. Mereka tidak hanya mengajukan pertanyaan terkait materi, tetapi juga berbagi pengalaman pribadi mengenai kebiasaan hidup sehat yang telah mereka lakukan di rumah maupun di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan memiliki kedekatan dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi PHBS di SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania memberikan dampak positif, yaitu meningkatkan pengetahuan siswa sekaligus menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat secara lebih konsisten dalam kehidupan mereka. Hal ini dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan saat sosialisasi dengan hasil seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kuesioner.

Kategori	Pengetahuan	
	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	12 (8)	95 (63,3)
Cukup	58 (38,7)	45 (30)
Kurang	80 (53,3)	10 (6,7)

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan intervensi materi PHBS. Pada tahap *pretest*, sebagian besar peserta masih berada pada kategori pengetahuan kurang (53,3%) dan cukup (38,7%), serta hanya sedikit siswa yang mencapai kategori baik (8%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebelum edukasi diberikan, mayoritas peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai materi yang disampaikan. Namun setelah intervensi, terlihat perubahan yang sangat signifikan yaitu peserta dalam kategori baik meningkat menjadi (63,3%), kategori cukup turun menjadi (30%), dan hanya ada sedikit peserta yang berada pada kategori kurang (6,7%). Perubahan ini memperlihatkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara efektif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania menunjukkan hasil yang positif. Siswa bukan hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga terlibat aktif dalam praktik cuci tangan dan tanya jawab. Hal ini menunjukkan bahwa materi PHBS relevan dengan kebutuhan remaja dan mampu

menumbuhkan kesadaran mereka mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan Kemenkes RI (2011) bahwa penerapan PHBS di sekolah berperan penting dalam membentuk perilaku preventif sejak usia remaja. Melalui kegiatan pemaparan materi dan praktik cuci tangan, membuat siswa memahami PHBS secara teori maupun kebiasaan positif untuk mencuci tangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SD Inpres Kotania dan SMP BPD Kotania yang telah memberikan izin serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada para guru, staf sekolah, serta seluruh pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan ini, baik melalui dukungan moral, fasilitas, maupun kerja sama yang diberikan. Berkat kontribusi dan kerja sama semua pihak, kegiatan sosialisasi PHBS dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi para siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, F., Adiningsih, R., Dn, N., & Islam, F. (2023, Jun). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 44-53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>
- Anggih, T. C. (2022, Dec). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak sekolah dasar di SDN 13 Kolo Kota Bima. *JUPE*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index> <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4423>
- Fajarwati, N. K., Susilawati, E., Fashohah, R., Fiqhiyyah, S., Aulia, F., & Susilawati. (2023). Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar di RW 04 Desa Ujung Tebu. *SEUMPAMA*, 1(2). <https://doi.org/10.46306/seumpama.v1i2.31>
- Hamidah, T. N., Santoso, M., Claudia, C., Silaen, B., Hasanah, S. F., Zaini, A., et al. (2024, May 31). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SD dan SMP Kecamatan Kapuas Tengah. *DITEKSI*, 2(1), 53-62. <https://doi.org/10.36873/diteksi.v2i1.13674>
- Indiani, S. A., Rahmawati, A. P., Anggraeni, D. S., Fitriyani, S., Silviana, R. F., & Yuwanti. (2022). Edukasi enam langkah mencuci tangan sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *JPKM Cahaya Negeriku*, 2(6). <https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta.
- Nur Aisyah, F., Yanti, R., Lesmana, E., Irma Apriyanti, A., & Gumala, Y. (2025). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa kelas III SDN Kota Baru IX. *Vol. 1*. Jakarta.

- Nur Arifatus Sholihah, I., Iga Maliga, A., Reni Handayani, A., & Herni Hasifah. (2023, Jul 12). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi siswa-siswi SD 16 Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 131-137. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i2.2187>
- Nurfadillah, A. R. (2020, Nov 9). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah pada masa adaptasi kebiasaan baru (new normal). *JPKM*. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/index> <https://doi.org/10.37905/v1i1.7676>
- Pajo BIS, D. N. M., Zae, M. F., & Lobe, Y. P. P. (2024, Jun 20). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19 di SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(2), 87-95. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i2.3483>
- Patandung, V. P., Royke, A., Langingi, C., Rembet, I. Y., & David, B. Y. (2022, Aug). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 1(1).
- Safithri, V., Fajar, N. A., & Rahmiwati, A. (2024, Nov 12). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar: Systematical review. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 249. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.974>
- Saputra, O., & Suryani, D. (2021, Jan). Pengetahuan, sikap, sarana, dan jenis kelamin dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Asrama Riau Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan dan Pengelolaan Lingkungan*, 2(1), 88-93. <https://doi.org/10.12928/jkpl.v2i1.4157>
- Sisri Novrita, B. R. K., Sarifah Zahara Harahap, A. M., A. N. T. Muharomah, H. A., et al. (2025, Sep 29). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa SMA Negeri 8 Dumai melalui program KKN. *POTENSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 56-63. <https://doi.org/10.61689/potensi.v2i3.43>
- World Health Organization. (2025). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. WHO.