



## PENINGKATAN PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI EDUKASI PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI BOMBA

Janwar Rahman<sup>1</sup>, Rachmat Abdilla<sup>1</sup>, Nur Faizah<sup>1</sup>, Nursiam<sup>1</sup>, Nurjihhan Triani<sup>1</sup>, Qonitah Qabizat<sup>2</sup>, Diah Ayu Widiyani<sup>2</sup>, Sri Mulyanti<sup>3</sup>, Buktar Pandi<sup>3</sup>, Spetriani<sup>3\*</sup>, Rifna<sup>4</sup>, Atviani<sup>4</sup>, Naldratunnaim<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Agama Islam, Universitas Alkhairaat, Palu Sulawesi Tengah, Indonesia)

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Alkhairaat, Palu Sulawesi Tengah, Indonesia)

<sup>3</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Alkhairaat, Palu Sulawesi Tengah, Indonesia)

<sup>4</sup>Fakultas Ekonomi, Universitas Alkhairaat, Palu Sulawesi Tengah, Indonesia)

<sup>5</sup>Fakultas Sastra, Universitas Alkhairaat, Palu Sulawesi Tengah, Indonesia)

\*Korespondensi : ([spetriani8@gmail.com](mailto:spetriani8@gmail.com))

Tanggal diterima:  
15 April 2026

Tanggal Publikasi:  
15 Mei 2026

Volume: 10

Nomor : 1

Bulan : Mei

DOI

<https://doi.org/10.32696/ajpkm.v8i1.6237>

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan indikator penting dalam upaya pencegahan penyakit menular di lingkungan sekolah dasar, sehingga edukasi terstruktur diperlukan untuk meningkatkan literasi kesehatan siswa sejak usia dini. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit berbasis perilaku, sehingga intervensi pendidikan kesehatan memiliki dampak signifikan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan PHBS pada siswa Sekolah Dasar Negeri Bomba melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung sebagai bentuk metode edukasi aktif. Pengukuran dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi edukatif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai PHBS setelah mendapatkan intervensi, yang ditunjukkan oleh perubahan perilaku sehat dalam aktivitas harian. Program edukasi ini terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan, terutama pada aspek kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan pencegahan penyakit menular, serta mendorong terciptanya budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** PHBS, Pendidikan Kesehatan, Literasi Kesehatan.

### ABSTRACT

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) serves as a key indicator in efforts to prevent infectious diseases within elementary school environments, thereby necessitating structured educational initiatives to improve students' health literacy from an early age. School-age children constitute a group vulnerable to behavior-related illnesses, making health education interventions highly influential in shaping sustainable healthy habits. This program aims to enhance PHBS knowledge among students at Bomba Public Elementary School through counseling sessions, demonstrations, and hands-on practice as forms of active learning methods. Knowledge assessment was conducted using pre-tests and post-tests to measure the improvement in students' understanding following the educational intervention. The findings indicate a significant increase in students' comprehension of PHBS, as evidenced by observable improvements in their daily health-related behaviors. Overall, the educational program proved effective in promoting health awareness, particularly in areas of personal hygiene, environmental sanitation, and the prevention of infectious diseases, while fostering the development of a long-term culture of healthy living within the school setting.*

**Keywords:** PHBS, Health Education, Health Literacy.

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan seperangkat perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu maupun kelompok untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit menular (Sari *dkk.*, 2021). Pada tingkat sekolah dasar, PHBS menjadi sangat penting karena siswa masih berada pada fase perkembangan yang memerlukan pembiasaan agar mampu membangun kebiasaan kesehatan seumur hidup (Manyulle *dkk.*, 2022). Anak usia sekolah lebih rentan terhadap penyakit akibat kurangnya kesadaran kebersihan, seperti diare, parasit usus, influenza, dan penyakit berbasis lingkungan lainnya, sehingga edukasi PHBS perlu dilakukan secara rutin (Rahmawati & Yusuf, 2021).

Sekolah merupakan wadah strategis dalam menanamkan perilaku sehat karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan tersebut, sehingga intervensi kesehatan dapat dilakukan secara konsisten dan terstruktur (Maulida, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran perilaku higienis secara signifikan pada siswa sekolah dasar, terutama dalam hal mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan diri (Ananda & Fitri, 2020).

Namun, berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan PHBS di sekolah dasar belum optimal akibat keterbatasan fasilitas, kurangnya edukasi rutin, dan minimnya keterlibatan guru dalam pembelajaran kesehatan (Julianti *dkk.*, 2018). Kondisi tersebut juga terlihat pada SD Negeri Bomba, di mana hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami langkah mencuci tangan yang benar, belum konsisten menjaga kebersihan diri, serta kurang memperhatikan kebersihan lingkungan kelas, sehingga diperlukan intervensi pendidikan kesehatan.

Selain itu, rendahnya literasi kesehatan anak dapat berpengaruh terhadap tingkat ketidakhadiran sekolah karena penyakit menular, sehingga program PHBS tidak hanya berdampak pada kesehatan siswa, tetapi juga berdampak pada prestasi belajar dan produktivitas akademik mereka (Nurmahmudah *dkk.*, 2018). Oleh karena itu, program edukasi PHBS menjadi upaya strategis dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan siswa di lingkungan SD Negeri Bomba.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dalam lima tahap, yaitu asesmen awal, penyuluhan kesehatan, demonstrasi perilaku sehat, praktik langsung, serta evaluasi pengetahuan (Sari *dkk.*, 2021). Pada tahap asesmen awal, dilakukan wawancara dengan guru dan observasi untuk mengidentifikasi perilaku kesehatan siswa, sehingga materi penyuluhan dapat dirancang sesuai kebutuhan (Putra & Handayani, 2022). Pada tahap penyuluhan, siswa diberikan materi mengenai PHBS menggunakan media visual dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman (Maulida, 2020). Demonstrasi mencakup praktik cuci tangan enam langkah, cara menjaga kebersihan kuku, cara memilah sampah, serta cara memilih jajanan sehat, sehingga siswa dapat melihat contoh secara langsung (Rahmawati & Yusuf, 2021). Setelah itu, siswa diminta mempraktikkan langkah-langkah tersebut secara mandiri dengan pendampingan fasilitator (Ananda dan Fitri, 2020). Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang dirancang untuk mengukur perkembangan pengetahuan siswa, sehingga efektivitas kegiatan dapat dinilai secara ilmiah (Sari *dkk.*, 2021).

## 3. HASIL PELAKSANAAN DAN DISKUSI

Hasil evaluasi pengetahuan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan penyuluhan disajikan pada Tabel 1. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa sebagai dampak dari rangkaian intervensi edukatif yang meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test digunakan sebagai indikator keberhasilan program dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep dan penerapan PHBS di lingkungan sekolah.

Tabel.1 Perbandingan Pengetahuan PHBS Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek penilaian	Sebelum Penyuluhan (Pre test)	Sesudah Penyuluhan (Post-test)
Pengetahuan PHBS Siswa	72% (kategori rendah)	91% (kategori tinggi)

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukatif, 72% siswa termasuk dalam kategori pengetahuan rendah mengenai PHBS, khususnya aspek kebersihan diri dan lingkungan. Setelah pelaksanaan penyuluhan, persentase siswa dengan kategori pengetahuan tinggi meningkat menjadi 91%. Peningkatan ini menggambarkan keberhasilan intervensi edukatif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS. Hasil ini konsisten dengan temuan dari berbagai penelitian pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa edukasi PHBS terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa dan kesadaran akan kebersihan. Pada penelitian di MI Bustanul Ulum Kemiri 1, pemberian edukasi PHBS melalui sosialisasi dan cerdas cermat menghasilkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 40% (Zahiroh & Puspikawati, 2024). Demikian pula di SD Negeri Wamsoba seperti yang dilaporkan oleh Samsudin (2023) yang menyatakan bahwa, intervensi PHBS dengan desain *one group pre-test/post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 42,1% ke 85,3%. Studi lain pada siswa SD (seperti di SD Matagara) menegaskan bahwa pendekatan edukatif interaktif (penyuluhan, demonstrasi mencuci tangan, video animasi) efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS dibanding pre-test (Eno *dkk.*, 2025).



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan PHBS di SD Negeri Bomba

Melalui analisis sistematis terhadap literatur, ditemukan bahwa intervensi pendidikan kesehatan (*health education*) di lingkungan sekolah secara konsisten meningkatkan pengetahuan

anak usia sekolah tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Sasmitha *dkk.*, 2023). Oleh karena itu, peningkatan dari 72% ke 91% sesuai dengan pola peningkatan yang ditemukan pada kajian-kajian sebelumnya.

Peningkatan pengetahuan tersebut memiliki implikasi penting. Menurut penelitian pada siswa di SMA N 3 Salatiga, terdapat korelasi signifikan antara tingkat pengetahuan dengan praktik PHBS (Hikmawati & Aminah, 2024). Perubahan pengetahuan menjadi cikal bakal perubahan sikap dan tindakan nyata. Dengan demikian, hasil *post-test* 91% menunjukkan potensi bahwa siswa akan menerapkan praktik kebersihan diri dan lingkungan secara konsisten. Namun demikian, pengetahuan tinggi saja tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku, terutama jika sarana/prasarana pendukung belum memadai (Samsudin, 2023).

Pada program pengabdian masyarakat atau intervensi kesehatan sekolah, hasil ini memperkuat pentingnya integrasi edukasi PHBS sebagai bagian dari kurikulum formal maupun kegiatan ekstrakurikuler. Edukasi harus dipandang sebagai langkah dasar yang perlu dilanjutkan dengan fasilitas lingkungan yang mendukung, seperti penyediaan fasilitas cuci tangan, sanitasi, pengelolaan sampah, agar penerapan PHBS tidak hanya konsep tetapi menjadi kebiasaan. Hal ini sejalan dengan tujuan PHBS untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat dalam hidup bersih dan sehat (Saragih & Pebrianthy, 2024). Efektivitas edukasi menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan bisa menjadi model intervensi dengan biaya relatif rendah namun memberikan dampak signifikan terhadap pengetahuan siswa. Hal ini penting terutama di daerah dengan sumber daya terbatas. Dengan demikian, intervensi edukatif terhadap PHBS di Sekolah Dasar Negeri Bomba dapat direkomendasikan sebagai strategi prioritas dalam promosi kesehatan di lingkungan sekolah.

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi perubahan perilaku positif, seperti meningkatnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain, meningkatnya kesadaran membuang sampah pada tempatnya, serta meningkatnya perilaku menjaga kebersihan diri seperti memotong kuku dan mencuci tangan menggunakan sabun (Ananda & Fitri, 2020). Analisis juga menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik merupakan faktor utama keberhasilan program karena siswa dapat melihat dan mempraktikkan perilaku sehat secara langsung, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna (Nasution, 2020). Dampak jangka pendek program ini juga terlihat dari peningkatan kebersihan lingkungan kelas, yang menunjukkan bahwa siswa mulai memahami hubungan antara kebersihan dan kesehatan (Hendrawati *dkk.*, 2020). Hasil program ini konsisten dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis praktik dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada anak secara signifikan dalam waktu singkat (Putra & Handayani, 2022).

Namun, ada beberapa catatan metodologis dan rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya. Pertama, walaupun indikator pengetahuan meningkat, evaluasi jangka panjang terhadap perilaku (praktik kebersihan diri dan lingkungan) perlu dilakukan agar dapat mengetahui apakah pengetahuan diinternalisasi secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari siswa. Kedua, perlu diperkuat dengan penyediaan sarana/prasarana kebersihan di lingkungan sekolah agar implementasi PHBS bisa optimal dan berkelanjutan. Ketiga, melibatkan orang tua dan komunitas sekitar mungkin akan memperkuat dampak edukasi PHBS, karena kebiasaan di rumah dan lingkungan juga berpengaruh terhadap perilaku siswa.

#### **4. KESIMPULAN KEGIATAN**

Kegiatan edukasi PHBS terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa SD Negeri Bomba mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat. Peningkatan pengetahuan

dan perilaku terjadi karena metode edukasi interaktif dan demonstratif yang membuat siswa lebih memahami dan menerapkan perilaku sehat secara langsung.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata Angkatan LVI, Universitas Alkhairaat, yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan PHBS yang ditujukan kepada siswa Sekolah Dasar Negeri Bomba.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fitri, Z. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2).
- Eno, R. W., Shella Raudhatul Jannah, Muhammad Raihan Hakiki, Aminudin, & Nita Rusdiana. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Cacingan Pada Siswa SD Negeri Matagara. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat (JURIBMAS)*, 4(1), 59–65. <https://doi.org/10.62712/juribmas.v4i1.375>
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa/siswi di sekolah menengah pertama negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1).
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2).
- Maulida, N. (2020). Edukasi cuci tangan dalam pencegahan penyakit pada anak sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1).
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di tatanan rumah tangga untuk meningkatkan perilaku sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2).
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Putra, D., & Handayani, R. (2022). Edukasi PHBS untuk meningkatkan perilaku sehat anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 13(1).
- Rahmawati, D., & Yusuf, M. (2021). Pengetahuan PHBS dan dampaknya terhadap perilaku siswa sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 6(3).
- Samsudin. (2023). Efektivitas Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri Wamsoba Kecamatan Namrole Buru Selatan. *ABDIRA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.6(1), 365-376. <https://doi.org/10.31004/abdira.v6i1.1289>
- Saragih, S., & Pebrianthy, L. (2024). Penyuluhan tentang peningkatan kualitas kesehatan dan phbs di sekolah sdn 100206 desa pintu padang tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anfa (JPMA)*, 6(3). <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i3.1619>
- Sari, L., Wijaya, A., & Putri, D. (2021). Peningkatan pengetahuan PHBS melalui edukasi interaktif. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 10(1).
- Sasmitha, N. R., Hasnah, & Sutria, E. (2020). Health Education About Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) To Increased Knowledge of School Age Children: Systematic Review. *Journal Of Nursing Practice*, 3(2), 279–285. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.96>
- Zahiroh A., & Puspikawati S. I. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa MI Bustanul Ulum Kemiri 1. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.30822/berbakti.v2i2.3607>