

## **EDUKASI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13 SIGI**

**Matius Paundanan<sup>1,7</sup>, Niluh Desy Purnamasari<sup>2</sup>, Veni Mornalita Kolupe<sup>3</sup>,  
Parmi<sup>4</sup>, Rikwan<sup>5</sup>, Sitti Fajrah<sup>6</sup>, Nelky Suriawanto<sup>7</sup>**

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya,  
Jalan Towua No. 114, Kelurahan Birobuli Selatan, Kec. Palu Selatan, Palu

<sup>7</sup>Program Studi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara,  
Jalan Untad I. Kelurahan Tondo, Kec. Mantikulore, Palu

<sup>1</sup>e-mail: m.paundanan89@gmail.com

### **Abstrak**

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah harus diimplementasikan sejak dini sehingga dapat membentuk karakter anak dalam penerapan PHBS khususnya di sekolah. Tim Pelaksana program merupakan dosen dan mahasiswa pada Program Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Indonesia Jaya yang berjumlah 25 orang. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan menambah pemahaman siswa sekolah tentang pola PBHS. Metode penyuluhan secara langsung (*direct counselling*) digunakan dalam program ini. Kegiatan diikuti oleh 70 orang siswa peserta. Pelaksanaan program berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan dan mendapat respon yang baik dari peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang PHBS lebih dari 70%.

**Kata Kunci:** penyuluhan, perilaku hidup bersih dan sehat, siswa

### **Abstract**

*The application of clean and healthy living behaviour (PHBS) to school children must be implemented early to shape children's character in implementing PHBS, especially in schools. The program implementation team comprises 25 lecturers and students in the Public Health Undergraduate Program (SKM) of the Indonesia Jaya College of Health Sciences (STIKES). Community service aims to increase school students' understanding of the PBHS lifestyle. The direct counselling method is used in this program. Seventy participating students attended the activity. The program's implementation went according to the goals set and received a good response from the participants. The evaluation results showed that students' understanding reached 70% of clean and healthy living behaviour patterns.*

**Keywords:** *counseling, clean and healthy living behavior, students*

## **PENDAHULUAN**

Kebersihan dan pola hidup sehat adalah aspek yang menjadi bagian upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. PHBS merupakan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang sengaja dilaksanakan untuk memungkinkan masyarakat menolong dirinya sendiri dan meningkatkan kualitas kesehatannya

serta aktif dalam berpartisipasi dalam program kesehatan masyarakat (Suharmanto, et al., 2020). Penerapan PHBS memberdayakan individu, termasuk individu dalam kelompok agar mandiri dalam pelayanan kesehatan dan berperan secara aktif dalam penyelenggaraan kesehatan masyarakat pada umumnya (Kemenkes RI, 2011).

PHBS bagian dari komponen yang sangat penting dalam rangka membangun kesehatan masyarakat. Agar dalam PHBS dapat tercapai derajat kesehatan yang optimal, maka diperlukan adanya kemauan, kesadaran, dan kemampuan untuk dapat menjalankan hidup sehat (Duarsa, et al., 2021). Upaya untuk menciptakan dan meningkatkan PHBS berorientasi pada kebersihan dan kesehatan masyarakat, agar masyarakat dapat mandiri dalam mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan yang dihadapi (Tabi'in, 2020). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa, yakni dengan melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa di sekolah.

PHBS dapat diterapkan pada semua lapisan masyarakat, termasuk pelajar. PHBS sekolah adalah seperangkat perilaku yang dianut dan dipraktikkan oleh siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah (Aminah, et al., 2021). Sekolah sehat adalah sekolah yang memiliki kemampuan untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan sehingga mampu mengelola kesehatannya sendiri (Rusdi et al., 2021).

Penerapan PHBS pada anak sekolah seharusnya diimplementasikan sejak dini sehingga dapat membentuk karakter anak dalam penerapan PHBS, khususnya di lingkungan sekolah. Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang berjuang untuk mewujudkan cita-citanya yang harus dijaga dan dilindungi serta ditingkatkan kesehatannya (Anggraeni, et al., 2022). Kelak anak-anak tersebut tumbuh menjadi generasi yang sehat, produktif, dan memiliki semangat juang yang tinggi, terutama dalam mempromosikan dan menegakkan PHBS, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat pada umumnya (Susilowati & Santoso, 2021).

Salah satu bidang PHBS yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah adalah kebersihan lingkungan. Kebersihan lingkungan memegang peranan yang

sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kebersihan berarti menciptakan lingkungan yang sehat bebas dari polutan seperti debu, sampah dan bau. Adanya lingkungan yang sehat membuat tubuh rentan terhadap berbagai penyakit seperti demam berdarah, malaria, diare dan lain-lain. Selain untuk menjaga kesehatan, kebersihan lingkungan juga sangat mempengaruhi kenyamanan, estetika dan keindahan lingkungan sekolah sehingga menimbulkan ketentraman batin. Semuanya bisa dicapai dengan langkah kecil dan sederhana, dimulai dengan membersihkan lingkungan (Hanifa, et al., 2022).

Oleh karena itu, mahasiswa semester VII program studi kesehatan masyarakat melaksanakan praktikum lapangan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang PHBS di sekolah menengah pertama negeri 13 Kabupaten Sigi. Kegiatan ini merupakan ajang penerapan teori yang telah mahasiswa dapatkan pada mata kuliah Epidemiologi Kesehatan Lingkungan dan juga untuk menumbuhkan rasa cinta lingkungan pada diri siswa (Paundanan, et al., 2023). Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang edukasi PHBS, yang dilaksanakan di SMPN 13 Sigi bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa tentang PHBS. Edukasi yang dilaksanakan melalui penyuluhan merupakan salah satu cara yang ditempuh dalam memberikan dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS (Souisa, et al., 2018) dan membentuk generasi bangsa yang sehat dan produktif (Astuti, et al., 2021). Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dilakukan bertujuan untuk menambah pemahaman siswa tentang PBHS di sekolah.

## **METODE**

Metode pelaksanaan Program PkM dilaksanakan dalam beberapa tahapan utama yaitu tahap perencanaan atau persiapan, tahap pelaksanaan atau pemberian penyuluhan, dan tahap evaluasi dari program pengabdian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Januari 2022 di SMP Negeri 13 Kabupaten Sigi dimulai pukul 09.00 - 11.00 WITA. Dosen sebagai Tim Pelaksana utama melibatkan mahasiswa dalam program pengabdian Program Studi Kesehatan Masyarakat (SKM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia

Jaya Palu. Dilaksanakan sebagai tindak lanjut dari mata kuliah Epidemiologi Kesehatan Lingkungan.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswa kelas IX SMP Negeri 13 Sigi Provinsi Sulawesi Tengah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 70 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan penyuluhan secara langsung (luring) kepada siswa di dalam kelas dan dilanjutkan dengan evaluasi serta tanya-jawab.

Tahap pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga bagian yakni persiapan, kegiatan inti dan penilaian. Kegiatan diawali dengan mempersiapkan peralatan yang digunakan dalam proses penyuluhan seperti: spanduk; *infocus*; laptop; dan alat tulis. Kemudian mengumpulkan siswa peserta penyuluhan yakni seluruh kelas IX berjumlah 70 orang. Kegiatan inti diawali penyampaian sambutan singkat dari kepala sekolah. Selanjutnya penyampaian materi penyuluhan di depan kelas dengan menggunakan *PowerPoint* selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan tanya-jawab tentang isi materi yang telah dijelaskan melalui penyuluhan. Kegiatan diakhiri dengan penutup. Bagian penutup dilakukan penilaian untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa. Penilaian dilakukan menggunakan pertanyaan dengan pilihan jawaban “benar” atau “salah”. Siswa dipersilahkan mengangkat tangan untuk memilih pilihan jawaban, kemudian dihitung jumlahnya masing-masing. Selanjutnya pada bagian akhir diberikan pertanyaan kuis, bagi siswa yang menjawab dengan benar diberikan bingkisan. Pada akhir proses penyuluhan dilakukan pembagian *snack* kepada seluruh siswa peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

PHBS di lingkungan sekolah sangat penting untuk direpresentasikan baik oleh siswa, guru, tenaga kependidikan, maupun masyarakat lingkungan sekolah lainnya sebagai hasil dari proses pembelajaran yang telah dilakukan. Menurut informasi dari guru dan pengamatan langsung di SMP Negeri 13 Sigi menunjukkan masih ada perilaku siswa belum melakukan PHBS dengan benar misalnya tidak menggunakan jamban sehat; jarang melakukan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir; dan adanya ditemukan siswa yang tidak membuang

sampah pada tempatnya. Perilaku tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai kejadian penyakit seperti diare dan cacingan (Nurul, et al., 2019; Nanda, et al., 2023). Selain itu rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat dan sehat seperti tidak mencuci tangan sebelum makan juga dapat menyebabkan penyakit demam *thypoid* khususnya pada anak (Husna, et., al 2020).



**Gambar 1 Penyampaian Materi Penyuluhan oleh Narasumber**

Adanya kegiatan penyuluhan tentang PHBS bagi siswa SMPN 13 Sigi dapat menambah wawasan siswa agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, rumah, maupun tempat-tempat umum. Proses penyuluhan bagian inti, kegiatan diawali penyampaian materi kepada peserta sampai selesai seperti pada Gambar 1. Materi penyuluhan disampaikan dalam bentuk *PowerPoint* yang berisi tentang PHBS di sekolah, rumah tangga, dan tempat-tempat umum. Selama proses penyuluhan, peserta menyimak materi yang disampaikan secara saksama. Materi penyuluhan dijelaskan secara terperinci disertai contoh-contoh konkrit yang dapat diaplikasikan langsung oleh peserta dalam kehidupan-sehari-hari.



**Gambar 2 Sesi Tanya-jawab saat Penyampaian Materi**

Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya-jawab untuk membangkitkan semangat dan partisipasi peserta (Gambar 2). Antusiasme peserta dalam mengikuti penyuluhan sangat tinggi. Dibuktikan banyak siswa sangat antusias bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Terdapat tujuh orang siswa mengajukan pertanyaan terkait materi penyuluhan yang telah disampaikan. Siswa memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi yang telah disampaikan. Siswa juga sangat antusias menjawab pertanyaan yang diajukan kepada mereka.

**Tabel 1 Pengetahuan Siswa Tentang Indikator PBHS di Sekolah  
 Setelah Dilakukan Penyuluhan**

Pernyataan Indikator PHBS di Sekolah	Pengetahuan			
	Benar		Salah	
	n	%	n	%
Penggunaan air dan sabun dalam mencuci tangan	60	85	10	15
Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang	55	78	15	22
Penggunaan air bersih	62	88	8	12
Pembuangan sampah sesuai tempat yang disediakan	52	74	18	26
Menggunakan jamban (toilet) yang sehat	64	91	16	9

Pada bagian penutup dilakukan penilaian pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan. Untuk mengukur pengetahuan siswa setelah diberikan

materi penyuluhan, maka diberikan pernyataan dengan mengandung pola pilihan jawaban benar (*true*) dan salah (*false*). Pernyataan dalam angket sebanyak 5 pernyataan yang memuat indikator-indikator PHBS.

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang indikator PHBS di sekolah tinggi. Rerata persentase pengetahuan lebih dari 70% dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Persentase tertinggi pada penggunaan air bersih yakni sebanyak 88%. Hal ini menandakan bahwa pengetahuan dan pemahaman siswa tentang materi yang telah disampaikan mengalami peningkatan sehingga diharapkan juga meningkatkan penerapan PHBS oleh siswa. Sejalan dengan penelitian Kristina, et al., (2022), menyatakan bahwa penyuluhan secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku. Gambar 3 menunjukkan pemberian bingkisan sebagai bentuk apresiasi kepada siswa yang berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan dengan benar. Pemberian bingkisan diharapkan dapat meningkatkan semangat, percaya diri, dan kemampuan siswa dalam bersosialisasi.



**Gambar 3 Pemberian Bingkisan Kepada Peserta**

Salah satu bentuk PHBS yang diterapkan di lingkungan sekolah adalah kegiatan membersihkan tangan dengan menggunakan cairan pembersih atau sabun. Hal ini penting untuk selalu diterapkan oleh setiap siswa di lingkungan sekolah, termasuk di rumah. Apabila selalu menerapkan mencuci tangan memakai sabun

dapat menghindarkan peserta didik dari berbagai penyakit (Zubair, et al., 2022; Humaizi & Yusuf 2021). Selain mencuci tangan pakai sabun, PHBS seperti jajan di kantin sehat, tidak merokok, serta olahraga teratur dan terukur juga sangat baik untuk kesehatan tubuh siswa agar terhindar dari penyakit. Penerapan PBHS di sekolah harus ditunjang oleh pengetahuan siswa tentang bagaimana cara memilih jajanan sehat, maka peran orang tua maupun guru menjadi faktor penentu (Akbar, et al., 2021). Penerapan PHBS seperti tidak sembarangan dalam membuang sampah secara sembarangan dan menggunakan jamban (*toilet*) yang bersih dan sehat juga dapat membuat suasana lingkungan sekolah menjadi bersih, indah, dan nyaman. Keadaan ini akan membuat suasana sekolah menjadi tempat belajar yang bersih dan nyaman serta menjadikan siswa senang dalam melaksanakan proses pembelajaran di lingkungan sekolah.

## **SIMPULAN**

Program pengabdian yang telah dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan yaitu memberikan pemahaman PHBS yang lebih baik di kalangan siswa. Proses kegiatan berjalan dengan lancar sesuai jadwal yang telah dirancang. Tahap evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar (>70%) peserta didik dapat memahami dengan baik terkait pola kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekolah. Hasil ini mengindikasikan bahwa program yang serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk memberikan pemahaman bagi siswa tentang bidang kesehatan lainnya bagi siswa di lingkungan sekolah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, H., Alexander, N., Paundanan, M., & Agustin. (2021). Hubungan pengetahuan dengan sikap orang tua dalam memilih jajanan sehat pada siswa di sdn 1 upai kecamatan kotamobagu utara. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11 (1), 24-29. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i1.1514>
- Aminah, S., Huliatusnisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18-28.
- Anggraeni, R., Feisha, A. L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin M. A. R., Aulyah, W. S. N., Pratiwi, I. R., Sultan, S. H., Wahyu, A., & Rachmat,

- M. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar, *Promotif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65-75. <http://dx.doi.org/10.17977/um075v2i12022p65-75>
- Astuti, W., Ayun., Marfuah., Nurfatulloh., Septiani, S., & Yuliana. (2021). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada anak sekolah di taman bacaan perigi kedaung, sawangan, depok. *ABDI LAKSANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (2), 314-319. <http://dx.doi.org/10.32493/al-jpkm.v2i2.10503>
- Duarsa, A.B.S., Arjita, I.P.D., & Ainin, D. Q. 2021. Edukasi dalam meningkatkan phbs pada masyarakat di daerah wisata. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 21-26.
- Hanifa, L., Rizal., Dasrin, & Riskawati. (2022). Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat bagi masyarakat desa mulyajaya kecamatan lasalimu selatan kabupaten buton. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2), 38-45. <https://doi.org/10.51214/japamul.v2i2.214>
- Humaizi, & Yusuf, M. (2021). Peningkatan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada anggota karang taruna desa paya rengas kecamatan hinai kabupaten langkat. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 19 (1), 146-153.
- Husna, S., Fitriani., & Lisna. (2020). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian demam *typhoid* pada anak di rumah sakit umum daerah lamaddukelleng kabupaten wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 2 (2), 139-151.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs)*. Jakarta
- Kristina, T., Julietta, G., Jernita, S., Tanjung, R., Tanjung, N., & Auliani, R. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) masyarakat untuk mencegah penyebaran covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*, 1 (2), 52-59.
- Nanda, M., Putri, M. A., Putri, N. R., Kartika, W., & Ritonga, M. D. R. (2023). Hubungan lingkungan sekolah, penyediaan sanitasi dan pelaksanaan perilaku hidup bersih (phbs) pada siswa dengan kejadian diare. *HUMANTECH: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2 (4), 797-802.
- Nurul, F, N. L ., Yulianto, F. A., Yusroh, Y., Irasanti, S. N., Rosady, D. S. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) serta diare akut di smp plus pesantren baiturrahman bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*, 1 (2), 170-173. <https://doi.org/10.29313/jiks.vli2.4349>
- Paundanan, M., Pelima, R. V., Rikwan., Fajrah, S., Fitriani, & Arni, F. (2023). Edukasi pengelolaan sampah dengan konsep 3r (reduce, reuse, recycle) di smp negeri 30 sigi. *Batara Wisnu: Indonesian Journal Of Community Servis*, 3 (1), 204-209. <https://doi.org/10.53363/bw.v3i1.168>
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47-51.

- Souisa, G. V., Lawalata, I. V., Titaley, S., & Talarima, B. (2018). Peningkatan Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada pendidik dan peserta didik di kecamatan leihitu barat kabupaten maluku tengah. *JKM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(3), 747-754. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i3.11589>
- Suharmanto, S., Utami, N., Setiorini, A., Rahmawati, S., Rudiyanto, W., Berawi, K. N., ... & Oktarlina, R. Z. (2020). Peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dan keterampilan cuci tangan pakai sabun (ctps) pada siswa sdn 9 teluk pandan pesawaran. *JPM Ruwa Jurai*, 5(1), 22-25.
- Susilowati, Y., & Santoso, A. (2021). Pengaruh program kurassaki terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa pada sekolah pilot project bappeda kabupaten tangerang. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 6(8), 4208-4216.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58-73.
- Zubair, R. D., Ramadhani, A. C., & Sonia, P. (2022). Kegiatan penyuluhan phbs mencuci tangan dengan sabun untuk terhindar dari penyakit dan mengaplikasikannya secara langsung di sd al aziz an nazwa kecamatan percut sei tuan. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5 (8), 2877-2882.