

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Kelas V dan VI SD Muhammadiyah 002 Penyesawan

Ade Dita Puteri², Lira Mufti Azzahri Isnaeni², Widia Ardila³

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

^{2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

adedita10@gmail.com

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu indikator penting dalam membentuk kesehatan individu, khususnya anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan perilaku PHBS pada siswa kelas V dan VI di SD Muhammadiyah 02 Penyesawan, wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, dan wawancara terhadap 38 siswa yang menjadi sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan perilaku PHBS antara siswa kelas V dan VI, di mana siswa kelas VI cenderung memiliki tingkat perilaku PHBS yang lebih baik dibandingkan kelas V. Faktor yang memengaruhi perilaku PHBS meliputi pengetahuan, motivasi, dan peran guru serta lingkungan sekolah. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan interaktif di sekolah dasar untuk membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru, orang tua, dan pihak terkait untuk merancang program penguatan PHBS yang efektif bagi siswa SD.

Kata kunci: PHBS, anak sekolah dasar, perilaku kesehatan, edukasi kesehatan, SD Muhammadiyah 002 Penyesawan.

Abstract: Clean and Healthy Behavior (CHB) is an essential indicator in shaping individual health, especially among elementary school students. This study aims to compare CHB among fifth- and sixth-grade students at SD Muhammadiyah 02 Penyesawan, under the working area of Puskesmas Air Tiris in 2025. A descriptive comparative method with a quantitative approach was employed. Data were collected through observation, questionnaires, and interviews involving 38 student participants. The results indicate differences in CHB between fifth- and sixth-grade students, with sixth-grade students generally exhibiting better CHB practices than fifth-grade students. Factors influencing CHB include knowledge, motivation, and the roles of teachers and the school environment. These findings highlight the importance of continuous and interactive health education in elementary schools to establish clean and healthy habits from an early age. This study is expected to provide guidance for teachers, parents, and related stakeholders in designing effective CHB enhancement programs for elementary school students.

Keywords: Clean and Healthy Behavior, elementary school students, health behavior, health education, SD Muhammadiyah 002 Penyesawan.

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga individu mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2016). PHBS di lingkungan sekolah menjadi salah satu indikator penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia sekolah dasar yang berada pada fase pembentukan karakter dan kebiasaan hidup. Pembiasaan perilaku sehat sejak dini berkontribusi terhadap penurunan angka penyakit berbasis lingkungan seperti diare, ISPA, dan penyakit kulit (WHO, 2018).

Sekolah merupakan institusi strategis dalam membentuk perilaku kesehatan anak. Lingkungan sekolah yang sehat dapat meningkatkan konsentrasi belajar, kehadiran siswa, serta

prestasi akademik (Notoatmodjo, 2014). Namun demikian, implementasi PHBS di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya sarana sanitasi, rendahnya kesadaran siswa terhadap kebersihan diri, serta belum optimalnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi dan pendampingan menjadi langkah penting dalam penguatan budaya hidup sehat di sekolah dasar.

Desa Penyesawan merupakan salah satu desa di Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Air Tiris. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan perilaku siswa yang belum sepenuhnya menerapkan prinsip PHBS, seperti kurang optimalnya praktik cuci tangan pakai sabun, kebiasaan membuang sampah sembarangan, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebersihan lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang terstruktur dan berkelanjutan.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa kelas V dan VI SD Muhammadiyah 002 Penyesawan. Pemilihan siswa kelas V dan VI didasarkan pada pertimbangan bahwa pada usia tersebut siswa telah memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik untuk memahami konsep kesehatan serta dapat menjadi agen perubahan bagi adik kelas dan lingkungan sekitarnya. Pendidikan kesehatan pada kelompok usia sekolah terbukti efektif dalam membentuk perilaku sehat jangka panjang (Green & Kreuter, 2005).

Kegiatan pengabdian ini difokuskan pada edukasi dan praktik langsung terkait indikator PHBS di sekolah, meliputi kebiasaan cuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, konsumsi jajanan sehat, pengelolaan sampah, serta kebersihan diri. Pendekatan partisipatif digunakan agar siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam praktik dan simulasi. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan pada anak sekolah (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa kelas V dan VI SD Muhammadiyah 002 Penyesawan di Desa Penyesawan wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2025. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung program pemerintah dalam mewujudkan sekolah sehat serta meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah secara berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah 002 Penyesawan, Desa Penyesawan, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2025. Edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini menggunakan metode interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa kelas V dan VI. Metode yang digunakan meliputi: a) penyuluhan interaktif berupa ceramah, diskusi, dan tanya jawab mengenai

indikator PHBS di sekolah seperti cuci tangan pakai sabun, kebersihan diri, pengelolaan sampah, dan konsumsi jajanan sehat; b) penggunaan media edukasi seperti leaflet, poster, dan presentasi PowerPoint untuk memperkuat pemahaman siswa; serta c) evaluasi kegiatan melalui pretest dan posttest guna mengukur peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS. Kelompok sasaran utama dalam kegiatan ini adalah siswa kelas V dan VI SD Muhammadiyah 002 Penyesawan.

Adapun tahapan pelaksanaan edukasi ini meliputi:

a. Tahap Pre-Test

Pada tahap ini dilakukan pengukuran awal tingkat pengetahuan siswa mengenai PHBS melalui lembar pertanyaan sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar.

b. Tahap Penyuluhan

Tahap ini merupakan kegiatan inti berupa penyampaian materi PHBS secara interaktif, demonstrasi praktik cuci tangan yang benar, serta diskusi bersama siswa untuk meningkatkan partisipasi aktif.

c. Tahap Post-Test

Pada tahap akhir dilakukan evaluasi melalui posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk melihat efektivitas kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan pada siswa kelas V dan VI SD Muhammadiyah 02 Penyesawan berlangsung dengan partisipasi aktif dari para siswa. Rangkaian kegiatan diawali dengan pretest untuk mengetahui gambaran awal tingkat pengetahuan siswa terkait PHBS. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan materi melalui penyuluhan interaktif yang disertai diskusi dan praktik sederhana. Penggunaan media leaflet serta tampilan presentasi visual membantu siswa memahami materi secara lebih konkret, terutama terkait kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan diri, serta pengelolaan sampah di lingkungan sekolah.

Analisis hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan setelah intervensi diberikan. Sebelum penyuluhan dilakukan, mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu sebesar 76,3%. Setelah mengikuti kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pada kategori pengetahuan baik menjadi 81,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai PHBS.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	%	f	%
1	Baik	9	23,7	31	81,6
2	Kurang	29	76,3	7	18,4
	Total	38	100	38	100

Secara teoritis, peningkatan ini sejalan dengan pendapat Darsini et al. (2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan terbentuk melalui proses penginderaan dan pengalaman belajar yang kemudian diolah menjadi pemahaman. Dalam konteks kegiatan ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara verbal, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui praktik dan diskusi, sehingga memperkuat proses pembentukan pengetahuan.

Maslikhah (2024) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan dasar penting dalam pembentukan perilaku. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan dirinya. Faktor usia, lingkungan sosial, serta akses terhadap informasi kesehatan turut memengaruhi tingkat pemahaman seseorang (Ahmad et al., 2020). Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan sejak usia sekolah dasar menjadi langkah strategis dalam membangun kebiasaan hidup sehat.

Rendahnya penerapan PHBS pada anak sekolah umumnya berkaitan dengan kurangnya pembiasaan dan minimnya edukasi kesehatan yang sistematis. Padahal, pembentukan perilaku sehat pada usia sekolah sangat penting karena pada fase ini anak berada dalam tahap perkembangan yang mudah menerima dan meniru kebiasaan di sekitarnya (Kemenkes RI, 2019). Lingkungan sekolah yang menerapkan PHBS secara konsisten dapat membantu menurunkan risiko penyakit berbasis lingkungan, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan (WHO, 2018).

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan temuan Rahman et al. (2024) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan berkontribusi langsung terhadap perubahan perilaku kesehatan. Metode edukasi yang bersifat interaktif dan menggunakan media visual terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Dengan demikian, program edukasi PHBS yang dilaksanakan tidak hanya meningkatkan skor pengetahuan siswa, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan baik di sekolah maupun di lingkungan rumah.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta Penyuluhan

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa kelas V dan VI SD Muhammadiyah 02 Penyesawan, dapat disimpulkan bahwa edukasi interaktif yang menggunakan media leaflet dan presentasi visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dari 23,7% siswa dengan pengetahuan baik sebelum intervensi menjadi 81,6% setelah kegiatan edukasi. Temuan ini menegaskan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan praktik langsung, diskusi, dan media visual dapat menjadi strategi yang tepat untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, penyuluhan PHBS secara berkelanjutan sangat dianjurkan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari dan berdampak pada peningkatan kesehatan anak di lingkungan sekolah maupun rumah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SD Muhammadiyah 02 Penyesawan, khususnya kepala sekolah, guru, serta seluruh siswa kelas V dan VI, yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tanpa kerja sama dan antusiasme dari seluruh pihak di sekolah ini, penelitian pengabdian masyarakat ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Kehadiran dan keterlibatan semua pihak menjadi kontribusi penting dalam keberhasilan kegiatan edukasi dan peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS.

Referensi

- Ahmad, A., dkk. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 12(3), 45–52.
- Darsini, S., dkk. (2019). Pengetahuan sebagai dasar pembentukan sikap dan perilaku. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(2), 23–30.
- Dini Agustini, & Damayanti, R. (2023). Literasi kesehatan reproduksi dan risiko PMS pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 12–20.
- Hesmawati, D., dkk. (2025). Pemberdayaan ekonomi berbasis komunitas melalui koperasi syariah. *Jurnal Ekonomi Islam*, 6(2), 55–63.
- Insani, R., dkk. (2025). Strategi pengelolaan ZISWAF untuk modal produktif masyarakat. *Jurnal Keuangan Syariah*, 4(1), 20–29.
- Maslikhah, I. (2024). Hubungan pengetahuan dan pengambilan keputusan kesehatan remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 33–41.
- Nilasari, D., dkk. (2024). Prevalensi PMS pada anak jalanan di Jakarta dan Banten. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 9(1), 15–24.
- Rahman, F., dkk. (2024). Peran pengetahuan sebagai mediator perubahan perilaku PMS. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 11(3), 55–63.
- Sabarofek, R., dkk. (2024). Efektivitas edukasi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Remaja*, 7(2), 40–48.

Sejati, R., & Mufida, L. (2021). Hubungan pengetahuan remaja dengan perilaku seksual berisiko. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 21–29.