

PEMBINAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SDN JABUNG 1, KABUPATEN MALANG

**Nugroho Wibisono*, Clarissa Rahmaini Kamila, Iqbal Pramadhani,
Kurniawan Ricky Purnama, Jafnin Najah, Mutiara Nur Wulan Sari**

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: nugrohowibisono@mail.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan pilar utama dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup anak usia sekolah. Meskipun demikian, kesadaran dan praktik PHBS seringkali masih rendah, seperti yang tercermin dari tingginya prevalensi penyakit terkait kebersihan pada anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi PHBS yang komprehensif di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Jabung 1, Kabupaten Malang. Menggunakan desain penelitian analitik komparatif dengan rancangan satu kelompok posttest, populasi penelitian ini adalah 90 siswa kelas 4, 5, dan 6. Intervensi yang diberikan mencakup materi tentang kebersihan diri, sanitasi lingkungan, nutrisi, dan pencegahan penyakit menular, disampaikan melalui metode yang interaktif dan partisipatif. Hasil pretest menunjukkan bahwa 84,00% siswa memiliki pengetahuan yang rendah tentang PHBS. Namun, setelah intervensi, hasil posttest melonjak menjadi 93,33% siswa menunjukkan pemahaman yang baik, menandakan peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p < 0.05$). Hasil ini membuktikan bahwa program edukasi PHBS yang terencana dan dilaksanakan dengan baik sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pada siswa sekolah dasar, yang merupakan fondasi penting untuk membentuk perilaku hidup sehat jangka panjang.

Kata Kunci:

perilaku hidup bersih dan sehat; siswa sekolah dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan berfungsi sebagai pintu gerbang utama bagi individu untuk mengakuisisi beragam pengetahuan, termasuk literasi dalam bidang kesehatan. Dalam konteks ekosistem pendidikan, sekolah memainkan peran yang esensial dan tak tergantikan sebagai lembaga yang tidak hanya menyampaikan materi akademis, tetapi juga membina karakter serta pola kehidupan siswa. Lingkungan sekolah berperan sebagai laboratorium sosial awal bagi anak-anak untuk menyerap nilai-nilai kesehatan secara mendalam, baik dalam aspek fisik, mental, maupun social (Ristiyana et al., 2021). Kesadaran untuk mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan produk dari proses pendidikan yang berkesinambungan, di mana peserta didik secara bertahap memahami bahwa praktik-praktik sederhana, seperti membersihkan tangan atau memelihara kebersihan lingkungan, mampu secara efektif melindungi mereka dari risiko penyakit (Sasmitha et al., 2020).

Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kalangan anak sekolah masih dihadapkan pada berbagai tantangan. Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2017 mengungkapkan bahwa 22,21% anak usia 0-17 tahun mengalami keluhan kesehatan, yang menandai defisiensi signifikan dalam praktik PHBS. Penyakit utama yang menjangkiti anak usia sekolah dasar (6-10 tahun), seperti diare (6,2%), kecacingan (60-80%), dan demam berdarah (26,12%), berkorelasi erat dengan PHBS yang tidak optimal. Secara khusus, kecacingan sebagai masalah endemik yang lazim di kalangan siswa sekolah dasar menuntut intervensi yang lebih intensif dan sistematis di tingkat institusi Pendidikan (Kurniawati & Rofiqi, 2022).

Pentingnya PHBS juga didukung oleh data global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa tindakan sederhana seperti mencuci tangan menggunakan sabun dapat mengurangi insiden diare hingga 45%. Selain itu, sanitasi yang baik dan pengelolaan makanan yang higienis juga memegang peran krusial. Makanan yang terkontaminasi bakteri patogen adalah salah satu penyebab utama diare. Oleh karena itu, edukasi harus mencakup spektrum yang luas, mulai dari kebersihan diri hingga kebersihan lingkungan dan konsumsi makanan yang sehat.

Konsep perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam konteks institusi pendidikan tidak difokuskan pada peserta didik, melainkan melibatkan seluruh unsur komunitas sekolah, seperti pendidik, tenaga kependidikan, dan bahkan wali siswa. Kesadaran untuk mengadopsi PHBS tidak muncul secara mendadak, melainkan berkembang melalui proses edukasi yang terintegrasi dan berkelanjutan. Program PHBS yang diperuntukkan bagi anak usia dini dan tingkat pendidikan dasar harus dirancang secara menyeluruh, mencakup fase perencanaan, eksekusi, dan evaluasi yang mendalam, sehingga dapat menghasilkan dampak maksimal dalam membangun lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan mendukung aktivitas pembelajaran. (Pratama et al., 2023).

Masalah kesehatan pada anak usia sekolah umumnya bersumber dari perilaku sehari-hari, khususnya yang berhubungan dengan transmisi kuman enterik. Kebiasaan tidak mencuci tangan sebelum makan atau setelah menggunakan toilet berperan sebagai faktor risiko utama munculnya berbagai penyakit, seperti diare dan kecacingan. Oleh sebab itu, intervensi perubahan perilaku dasar tersebut perlu dijadikan prioritas utama.

Mengingat tingkat urgensi dan rendahnya kesadaran akan kesehatan di kalangan siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN Jabung 1, Kabupaten Malang, program penyuluhan PHBS dirancang dan dilaksanakan. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan siswa untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Dengan menanamkan kebiasaan ini sejak dini, diharapkan mutu hidup siswa dapat meningkat dan prevalensi penyakit dapat diturunkan secara signifikan di lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan analitik komparatif dengan rancangan satu kelompok posttest untuk menilai efektivitas intervensi edukasi PHBS. Rancangan ini dipilih karena bertujuan untuk membandingkan tingkat pengetahuan siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan penyuluhan, tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Subjek penyuluhan terdiri atas seluruh siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN Jabung 1, Kabupaten Malang, sebanyak 90 orang. Seluruh populasi tersebut dijadikan subjek penyuluhan melalui teknik total sampling, dengan alasan bahwa intervensi edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan program sekolah yang ditujukan kepada seluruh siswa pada kelas sasaran. Keterlibatan penuh seluruh siswa ini menjamin representasi yang optimal guna mengevaluasi dampak intervensi secara menyeluruh.

Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS. Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup lima aspek utama PHBS :

1. Kebersihan Diri: Pengetahuan tentang pentingnya mandi, menggosok gigi, dan memotong kuku.
2. Mencuci Tangan: Prosedur dan waktu yang tepat untuk mencuci tangan.
3. Sanitasi dan Kebersihan Lingkungan: Penggunaan toilet yang benar, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan kelas.
4. Gizi Seimbang: Pemahaman tentang makanan sehat dan pentingnya sarapan.
5. Pencegahan Penyakit Menular: Pengetahuan dasar tentang penyebab penyakit seperti demam berdarah dan cara pencegahannya.

Penyuluhan PHBS dirancang sebagai intervensi komprehensif yang berlangsung dalam satu hari penuh. Tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Persiapan (Minggu ke-1): Tim peneliti berkoordinasi dengan kepala sekolah, guru, dan staf SDN Jabung 1. Izin dan persetujuan diperoleh, dan logistik untuk acara disiapkan, termasuk materi presentasi, dan kuesioner.
2. Pretest (Hari Pelaksanaan, Pukul 08.00-08.30 WIB): Seluruh peserta didik (90 orang) berkumpul di aula sekolah. Mereka diberikan kuesioner pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang PHBS tanpa intervensi. Waktu pengerjaan kuesioner adalah 30 menit.
3. Sesi Penyuluhan (Pukul 08.30-11.00 WIB): Sesi penyuluhan dibagi menjadi beberapa segmen interaktif:
 - o Ceramah Interaktif: Penyampaian materi PHBS secara singkat dan padat menggunakan bahasa yang mudah dipahami siswa. Materi disajikan dengan visual menarik melalui proyektor.
 - o Demonstrasi: Tim penyuluh mendemonstrasikan langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO, diikuti oleh partisipasi aktif dari siswa. Demonstrasi juga dilakukan untuk cara menyikat gigi yang tepat.

- o Sesi Tanya Jawab: Siswa diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi dengan tim penyuluh.
- 4. Posttest (Pukul 11.00-11.30 WIB): Setelah sesi penyuluhan, siswa kembali diberikan kuesioner posttest yang sama dengan pretest. Tujuan dari posttest adalah untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi.
- 5. Evaluasi dan Analisis Data (Setelah Pelaksanaan): Data dari pretest dan posttest dikumpulkan, diolah, dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik untuk melihat perbedaan yang signifikan antara kedua hasil.

Analisis Data Data kualitatif dari kuesioner pretest dan posttest dikonversi menjadi data kuantitatif. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Hasil skor kemudian dikonversi menjadi persentase untuk melihat tingkat pengetahuan siswa. Analisis komparatif dilakukan untuk membandingkan rata-rata nilai pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

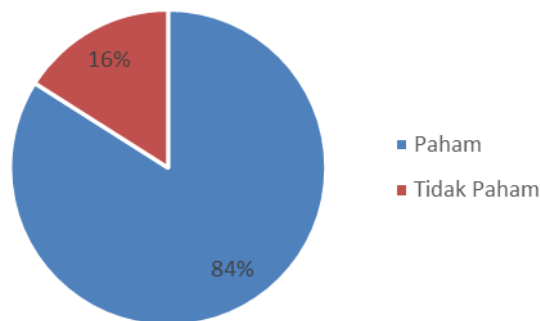
Deskripsi Umum Kegiatan

Kegiatan penyuluhan PHBS dilaksanakan di SDN Jabung 1, Kabupaten Malang, dan diikuti oleh total 90 peserta didik yang berasal dari kelas 4, 5, dan 6. Acara ini dirancang secara sistematis, dimulai dari persiapan yang matang hingga evaluasi pasca-kegiatan. Rangkaian kegiatan utama mencakup pretest, sesi penyuluhan, dan posttest.

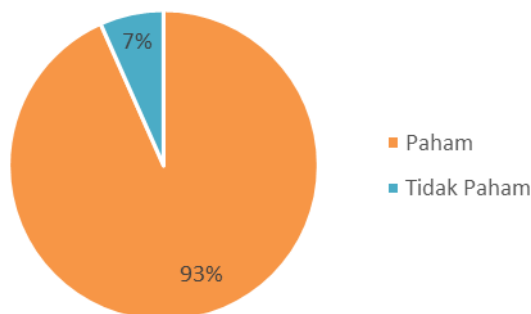
Hasil Pretest dan Posttest

Analisis data pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki pengetahuan yang minim mengenai PHBS sebelum intervensi. Dari 90 peserta, 76 siswa atau sekitar 84,00% menunjukkan hasil yang kurang memuaskan, dengan jawaban benar di bawah 50%. Sementara itu, hanya 14 siswa atau 16% yang menunjukkan pemahaman yang cukup baik. Persentase yang didapatkan pada pretest menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi edukasi di sekolah ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Ristiyana et al. (2021) yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan awal tentang PHBS pada anak sekolah dasar di beberapa daerah di Indonesia masih sangat rendah.

Setelah intervensi penyuluhan yang interaktif dan komprehensif, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Data posttest menunjukkan bahwa 84 siswa atau sekitar 93,33% memiliki pemahaman yang baik tentang PHBS, dengan nilai rata-rata di atas 80%. Hanya 6 siswa atau 6,67% yang masih belum sepenuhnya memahami materi. Peningkatan drastis ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan berhasil mentransfer informasi secara efektif kepada siswa. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat sasaran dan menggunakan metode yang sesuai dengan usia anak sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mereka.



Gambar 1. Persentase hasil pretest peserta penyuluhan



Gambar 2. Persentase hasil posttest peserta penyuluhan

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan yang signifikan dari 84,00% ketidaktahuan menjadi 93,33% pemahaman yang baik pasca-intervensi adalah bukti kuat dari efektivitas program ini. Pembahasan ini akan menganalisis keberhasilan program dengan membedah setiap komponen penyuluhan dan mengaitkannya dengan teori dan penelitian yang relevan.

1. Relevansi Topik PHBS dengan Kebutuhan Siswa

Topik penyuluhan PHBS dipilih karena relevansinya yang tinggi dengan masalah kesehatan yang sering dihadapi siswa, seperti yang ditunjukkan oleh data epidemiologi. Materi yang disampaikan mencakup lima pilar utama:

- Mencuci Tangan dengan Benar: Demonstrasi 6 langkah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah komponen yang paling penting. Kegiatan ini mengubah konsep abstrak menjadi praktik nyata. Sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi & Sari (2021), pembelajaran yang berbasis praktik jauh lebih mudah diinternalisasi oleh anak-anak.
- Mengonsumsi Makanan Sehat di Kantin Sekolah: Edukasi ini bertujuan untuk mengurangi kebiasaan jajan sembarangan yang seringkali tidak higienis dan tidak bergizi. Sesi ini menekankan pentingnya sarapan dan membawa bekal dari rumah sebagai alternatif yang lebih sehat.
- Menggunakan Toilet dengan Bersih dan Sehat: Materi ini sangat penting untuk mencegah penyebaran kuman enterik. Edukasi meliputi cara

menggunakan toilet dengan benar dan menjaga kebersihannya setelah selesai.

- Berolahraga Teratur dan Terukur: Olahraga adalah bagian integral dari hidup sehat. Sesi ini mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik, baik di sekolah maupun di rumah.
- Pemberantasan Sarang Nyamuk: Edukasi tentang pemberantasan jentik nyamuk dan nyamuk dewasa sangat krusial di wilayah tropis seperti Kabupaten Malang. Siswa diajarkan untuk mengenali tempat-tempat potensial sarang nyamuk dan cara membersihkannya.

2. Peran Metode Interaktif dalam Peningkatan Pengetahuan

Keberhasilan penyuluhan ini tidak terlepas dari penggunaan metode yang interaktif dan partisipatif. Alih-alih hanya berfokus pada ceramah satu arah, tim penyuluh mengadopsi pendekatan yang lebih menarik bagi siswa sekolah dasar.

- Demonstrasi: Praktik mencuci tangan langsung dan lomba demonstrasi membuat siswa lebih terlibat dan mengingat materi dengan lebih baik.
- Sesi Tanya Jawab: Memberikan ruang bagi siswa untuk bertanya memupuk rasa ingin tahu dan memberikan klarifikasi langsung pada hal-hal yang belum mereka pahami.

Metode ini sejalan dengan temuan Permana & Dewi (2024), yang menyoroti superioritas metode partisipatif dalam program edukasi kesehatan untuk anak.

3. Faktor Dukungan dan Keberlanjutan Program

Kesuksesan program ini juga didukung oleh kerja sama yang solid antara tim penyuluh, pihak sekolah, dan para guru. Peran guru sangat vital dalam memastikan keberlanjutan program. Seperti yang diungkapkan oleh Yuliana & Nurhayati (2023), guru adalah agen perubahan yang efektif di lingkungan sekolah. Pasca-penyuluhan, guru dapat terus mengingatkan dan memotivasi siswa untuk mempraktikkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.

4. Keterbatasan dan Implikasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan satu kelompok posttest, sehingga tidak ada kelompok kontrol yang digunakan untuk membandingkan hasil. Keterbatasan tersebut menghambat kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal yang lebih valid. Selain itu, penelitian ini hanya menilai peningkatan pengetahuan tanpa mengukur perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, seperti studi kohort atau studi intervensi dengan kelompok kontrol, guna mengevaluasi dampak Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap perilaku dan status kesehatan siswa dalam jangka waktu yang lebih lama, (misalnya, 6 bulan atau 1 tahun).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi edukasi PHBS yang komprehensif dan interaktif sangat efektif dalam

meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Peningkatan pengetahuan ini adalah langkah awal yang krusial untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada penurunan angka penyakit dan peningkatan kualitas hidup siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa intervensi penyuluhan PHBS yang dilakukan di SDN Jabung 1, Kabupaten Malang, berhasil secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebelum penyuluhan, mayoritas siswa (84,00%) tidak memiliki pemahaman yang baik, namun setelah intervensi, persentase siswa yang paham melonjak drastis menjadi 93,33%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang terstruktur dengan baik, menggunakan metode yang interaktif dan relevan dengan usia anak, merupakan strategi yang sangat efektif dalam menanamkan literasi kesehatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil menambah wawasan dan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya PHBS. Keberhasilan ini juga menggarisbawahi urgensi bagi sekolah, pemerintah daerah, dan komunitas untuk terus mendukung dan mengintegrasikan program edukasi kesehatan semacam ini ke dalam kurikulum pendidikan formal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru dan Siswa SDN Jabung 1, Kabupaten Malang yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksanakan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Pratama, I. G. A. B., Gede, M., & Sari, N. L. P. E. (2023). Pengaruh Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Sekolah di Desa Sumerta Kelod. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 221-230.
- Adiwijaya, B., Wardani, D., & Haryanto, J. (2023). Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Implementasi PHBS di Sekolah Dasar: Studi Kasus di Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 45-58.
- Budiarti, S., & Fajar, A. (2021). Hubungan Ketersediaan Sarana Sanitasi dengan Prevalensi Penyakit Kulit pada Siswa di SD Negeri Sukamaju. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(4), 481-489.
- Kurniawati, I., & Rofiqi, M. (2022). Analisis Faktor Risiko Penyakit Kecacingan pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Endemik: Studi di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(3), 256-267.

- Mulyadi, A., Utami, A., & Widodo, B. (2024). Peningkatan Partisipasi Siswa dalam Pemberantasan Sarang Nyamuk Melalui Edukasi Kreatif. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 12(1), 67-78.
- Nurul Hidayah, S., & Setyaningsih, D. (2024). Model Integrasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Kurikulum UKS di Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 14(2), 112-124.
- Permana, R., & Dewi, P. R. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Partisipatif Terhadap Perubahan Pengetahuan PHBS pada Siswa SD di Kabupaten Subang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 32-45.
- Ristanto, G., & Putra, D. A. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(3), 154-165.
- Ristiyan, R., Susilowati, E., & Hidayat, A. (2021). Peran Sekolah dalam Promosi Kesehatan Mental dan Fisik Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(2), 180-192.
- Sasmitha, P., Wulandari, S., & Lestari, Y. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 16(1), 22-31.
- Setiadi, A., & Sari, R. (2021). Peran Guru dalam Menginternalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial*, 5(2), 112-125.
- Trijayanti, V., Putri, E. K., & Pradana, A. (2022). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah: Studi Deskriptif di Kota Bandung. *Jurnal Promosi dan Ilmu Kesehatan*, 7(1), 54-65.
- Wulan, D., Susanto, I., & Rahman, A. (2022). Pengaruh Program Edukasi Cuci Tangan Terhadap Penurunan Kejadian Diare pada Anak Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(4), 312-325.
- Yuliana, D., & Nurhayati, A. (2023). Studi Peran Guru sebagai Tenaga Pendidik Kesehatan di Sekolah Dasar di Kabupaten Gresik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 44-55.