



## PENYULUHAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA DI SDN 88 KENDARI

Harleli \*, Wirastanti Yuda, Citra Enjelita, Wa Ode Alfiat Fadhilatul Ana, Amelia Carisa Tangket Tasik

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

\*e-mail: leli.har63@gmail.com; Submitted: 22 Desember 2025; Accepted: 29 Januari 2026

Available online: 30 Januari 2026

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan sejak usia dini, khususnya pada anak sekolah dasar. Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan terhadap berbagai masalah kesehatan seperti penyakit infeksi, kecacingan, dan gangguan kebersihan diri yang dapat berdampak pada kehadiran serta prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada siswa SDN 88 Kendari. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini dari 30 siswa. Penelitian ini menggunakan metode ceramah. Berdasarkan Hasil kegiatan menggunakan uji Paired sample T-test diperoleh nilai  $p=0,000 \leq 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan PHBS. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang PHBS pada siswa SDN 88 Kendari.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat; Penyuluhan Kesehatan; Anak Sekolah Dasar

### Abstract

Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) are a strategic effort to improve health from an early age, especially among elementary school children. School-age children are vulnerable to various health problems such as infectious diseases, intestinal worms, and poor personal hygiene, which can affect their attendance and academic performance. This study aims to improve knowledge of Clean and Healthy Living Behaviors among students at SDN 88 Kendari. The sample size for this study was 30 students. This study used the lecture method. Based on the results of the activity using the Paired sample T-test, a p-value of  $0.000 \leq 0.05$  was obtained, which means that there was a significant difference in students' knowledge before and after the PHBS counseling. This shows that health education can improve knowledge about PHBS among students at SDN 88 Kendari.

**Keywords:** Clean And Healthy Living Behavior; Health Education; Elementary School Children

### PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang berada pada fase penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Kebiasaan yang dibentuk sejak dini cenderung terbawa hingga usia dewasa. Salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan anak adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. PHBS di sekolah mencakup berbagai indikator,



antara lain mencuci tangan pakai sabun, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, menjaga kebersihan lingkungan, serta menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2020). yang efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan anak adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. PHBS di sekolah mencakup berbagai indikator, antara lain mencuci tangan pakai sabun, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, menjaga kebersihan lingkungan, serta menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2020).

Kota Kendari sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Tenggara masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan, terutama yang berkaitan dengan gizi dan perilaku hidup bersih. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kendari, prevalensi stunting tahun 2023 tercatat sebesar 19,5%, menjadikan Kendari sebagai kota dengan angka stunting terendah di Sulawesi Tenggara, namun masih berada di atas target nasional, yaitu 14% (Pemerintah Kota Kendari, 2023). Selain itu, laporan Puskesmas Mekar Kendari tahun 2024 menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa sekolah dasar dengan sanitasi yang belum memadai, rendahnya kesadaran mencuci tangan pakai sabun, serta belum optimalnya pemahaman siswa terhadap PHBS di lingkungan sekolah (Puskesmas Mekar Kendari, 2024).

Namun, pada praktiknya penerapan PHBS di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran siswa menjadi salah satu faktor utama belum optimalnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi pada anak usia sekolah, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, yang berdampak pada kehadiran serta prestasi belajar siswa.

Kondisi tersebut juga ditemukan di SDN 88 Kendari. Berdasarkan laporan Puskesmas Mekar Kendari tahun 2024, masih dijumpai perilaku siswa yang belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan serta rendahnya kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekolah (Puskesmas Mekar Kendari, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang terencana untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya penerapan PHBS.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS yang disertai praktik langsung, seperti demonstrasi cuci tangan pakai sabun, mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa sekolah dasar secara signifikan (Fitriani et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki keterkaitan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs). Pelaksanaan penyuluhan PHBS berkontribusi langsung terhadap pencapaian SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) melalui upaya pencegahan penyakit dan peningkatan perilaku kesehatan sejak usia dini, serta SDG 4 (Pendidikan Berkualitas) melalui peningkatan pengetahuan dan pembentukan perilaku sehat siswa. Selain itu, kegiatan ini mendukung SDG 6 (Air Bersih dan Sanitasi Layak) melalui penguatan praktik kebersihan diri dan sanitasi di lingkungan sekolah. Tidak kalah penting, kegiatan ini juga merefleksikan implementasi SDG 17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan) melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, sekolah dasar, dan puskesmas sebagai mitra.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 88 Kendari dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya penerapan PHBS di lingkungan sekolah.



## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat berupa penyuluhan kesehatan. Materi penyuluhan PHBS yang disampaikan kepada siswa meliputi pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, tujuan dan manfaat penerapan PHBS, indikator PHBS di sekolah, serta contoh perilaku PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Indikator PHBS di sekolah yang disampaikan antara lain kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan diri dan lingkungan kelas, serta penggunaan jamban yang bersih dan sehat.

Materi disampaikan melalui ceramah interaktif dengan bantuan leaflet yang berisi ringkasan materi PHBS serta gambar ilustratif untuk memudahkan pemahaman siswa sekolah dasar. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 88 Kendari, Jalan Mekar Kadia, Kecamatan Kadia, Kota Kendari, pada tanggal 10 Oktober 2025, pukul 08.00-11.00 WITA.

Instrumen evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner pre-test dan post-test yang disusun oleh tim pengabdian. Kuesioner terdiri atas lima pertanyaan pilihan ganda dengan satu jawaban benar yang mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai pengertian PHBS, manfaat PHBS, serta contoh penerapan PHBS di sekolah. Setiap jawaban benar diberikan skor 2 dan jawaban salah skor 0, sehingga skor total berkisar antara 0-10. Instrumen disusun berdasarkan materi penyuluhan dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Adapun tahap pelaksanaan sebagai berikut :

### ***Tahap Persiapan***

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah SDN 88 Kendari sebagai mitra untuk meminta izin, menentukan waktu pelaksanaan, serta mengidentifikasi kebutuhan penyuluhan sesuai dengan kondisi siswa. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi laptop dan leaflet.

### ***Pelaksanaan Kegiatan***

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengenalan tim pengabdian dan penyampaian tujuan kegiatan, dilanjutkan dengan pengisian pre-test, penyuluhan materi PHBS, serta pengisian post-test.

### ***Tahap Evaluasi***

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan penyuluhan melalui post-test. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan program, yang meliputi sesi tanya jawab dengan peserta, pemberian post-test, serta penilaian keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Semua Tabel dan Gambar yang dituliskan dalam naskah harus disesuaikan dengan urutan 1 kolom atau ukuran penuh satu kertas, agar memudahkan reviewer untuk mencermati makna gambar.

Pembahasan mengenai hasil pengabdian, dikaitkan dengan hasil penelitian-penelitian/pengabdian sebelumnya, dianalisis secara kritis dan dikaitkan dengan literatur terkini yang relevan.

Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi SDN 88 Kendari yang berjumlah 30 orang. Sebelum pelaksanaan penyuluhan PHBS, dilakukan pendataan singkat terhadap karakteristik peserta kegiatan. Data karakteristik ini bertujuan untuk

memberikan gambaran umum mengenai subjek pengabdian yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan di SDN 88 Kendari. Karakteristik peserta meliputi jenis kelamin dan tingkat kelas siswa. Berdasarkan hasil pendataan, peserta penyuluhan PHBS terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan yang berasal dari kelas V. Karakteristik peserta ini menjadi pertimbangan dalam penyampaian materi, sehingga metode dan bahasa yang digunakan dapat dipahami oleh seluruh siswa.

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden di SDN 88 Kendari

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Usia Siswa (Tahun) 10-11	30	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	12	40%
	Perempuan	18	60%
	<b>Total</b>	30	100%

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden sebanyak 30 siswa. Seluruh responden berada pada rentang usia 10-11 tahun dengan persentase sebesar 100%. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 12 siswa laki-laki (40,0%) dan 18 siswa perempuan (60,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah siswa berusia 10-11 tahun dengan jumlah laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan.



**Gambar 1.** Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 88 Kendari

Pada Gambar 1 terlihat suasana pelaksanaan penyuluhan PHBS di dalam kelas. Tim pengabdian menyampaikan materi mengenai pengertian PHBS, manfaat penerapan PHBS di sekolah, serta contoh perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi, sehingga siswa dapat berpartisipasi secara aktif melalui tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 88 Kendari berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari pihak sekolah maupun siswa. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terlihat dari keaktifan mereka dalam mengikuti penyampaian materi, menjawab pertanyaan, serta berpartisipasi dalam praktik yang diberikan.

Secara kualitatif, kegiatan penyuluhan ini memberikan peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya penerapan PHBS di lingkungan sekolah. Setelah kegiatan dilaksanakan, siswa mampu menyebutkan kembali beberapa indikator PHBS di sekolah,

seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah.



**Gambar 2.** Kegiatan Demonstrasi Cuci Tangan

Pada Gambar 2 ditunjukkan kegiatan demonstrasi cuci tangan pakai sabun yang dilakukan oleh tim pengabdian bersama siswa. Demonstrasi ini bertujuan memberikan pemahaman secara langsung mengenai langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai anjuran kesehatan. Siswa dilibatkan secara aktif dalam praktik cuci tangan menggunakan sabun, sehingga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan serta membentuk kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas. Cuci tangan pakai sabun merupakan salah satu indikator utama PHBS di sekolah yang berperan penting dalam mencegah penyakit infeksi.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat pengaruh signifikan penyuluhan terhadap pengetahuan siswa. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan siswa yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan PHBS. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa di SDN 88 Kendari.

Meskipun hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan penyuluhan, evaluasi pada kegiatan ini masih terbatas pada aspek pengetahuan (knowledge). Kegiatan ini belum mengukur perubahan sikap (attitude), niat (intention), maupun perilaku (behavior) siswa dalam menerapkan PHBS secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dan rumah. Hal ini menjadi salah satu keterbatasan kegiatan pengabdian, sehingga dampak yang diukur masih bersifat parsial. Namun demikian, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam proses pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode interaktif dan disertai praktik langsung dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa sekolah dasar terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Putri et al., 2019). Edukasi yang diberikan secara langsung dan disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar terbukti lebih efektif dalam membentuk pemahaman dan sikap positif terhadap PHBS.

Secara keseluruhan, penyuluhan PHBS di SDN 88 Kendari memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Ke depannya, kegiatan serupa diharapkan dapat dilengkapi dengan evaluasi lanjutan yang mengukur perubahan sikap dan



perilaku siswa, misalnya melalui observasi kebiasaan cuci tangan, kebersihan kelas, atau pemantauan perilaku PHBS beberapa minggu setelah penyuluhan dilakukan.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 88 Kendari memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan PHBS di lingkungan sekolah.. Hasil menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting sebagai langkah awal dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, A., Suryani, D., & Putri, R. M. (2023). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 15-23. <https://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/sanpro/article/view/389>
- Astuti, N. H., Widodo, S., & Lestari, P. (2021). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 98-105. <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/JAK/article/view/512>
- Cahyani, D. R., & Handayani, S. (2022). Pengaruh penyuluhan PHBS terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(1), 45-52. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jkli/article/view/40289>
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. (2013). Efektivitas mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan antiseptik (hand sanitizer) terhadap jumlah angka kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 75-82. <https://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/view/1026>
- Dewi, R. K., Pratama, Y., & Hidayat, A. (2024). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 33-41. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpki/article/view/74218>
- Ervira, F., Panadia, Z. F., Veronica, S., & Herdiansyah, D. (2021). Penyuluhan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan pemberian vitamin untuk anak-anak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 234-239. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/3581>
- Fitriani, R., Susanti, E., & Lestari, D. (2022). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui penyuluhan di sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat Indonesia*, 4(2), 112-120. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/jpmsi/article/view/248>
- Hilal, A., Nurhidayati, L. G., Rosdiana, R., Rusnita, R., & Anto, S. (2025). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui edukasi kesehatan pada permukiman padat penduduk. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 462-468. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i3.702>
- Jayadilaga, Y., Handayani, M., Istiqamah, N. F., Rachman, D. A., & Fitri, A. U. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat: Membentuk kebiasaan sehat sejak usia dini. *Ininnawa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 86-90. <https://doi.org/10.26858/ininnawa.v2i1.2309>



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kemenkes RI. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Lestari, E. D., Wahyuni, S., & Puspitasari, I. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 89-96. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/2150>
- Maulani, R. G., Andolina, N., & Triveni, T. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 2(1), 129-135. <https://jurnal.aksaraglobal.co.id/index.php/jpbmi/article/view/361>
- Ningsih, R., Yuliani, E., & Saputra, M. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 134-141. <https://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/725>
- Putri, A. D., Rahman, H., & Sulaiman. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Putri, R. A., Sofiyanti, I., & Isfaizah, I. (2025). Edukasi dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 5(2), 78-88. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/2678>
- Puskesmas Mekar Kendari. (2024). *Laporan Tahunan Program Kesehatan Sekolah dan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Kendari Tahun 2024*.
- Sari, M., Handayani, L., & Prasetyo, B. (2021). Edukasi PHBS sebagai upaya peningkatan kesehatan anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 45-52. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/abdimas>

---

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

---

