



Peningkatan Kesadaran Dan Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Desa Muaratais Ii Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2026

Juli Sapitri¹, Rianti², Yuliana Tresia³, Uswatun Karimah⁴, Nur Baiti⁵, Nuryani Patma⁶

^{1,2,3,4,5} Kesehatan Masyarakat, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 25 Mei 2026

Direvisi 3 Juni 2026

Diterima 4 Juni 2026

Kata Kunci:

PHBS;
Penyuluhan Kesehatan;
Sisea SD;
Perilaku Hidup Sehat;
Desa Muaratais II.

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki peran krusial dalam meningkatkan derajat kesehatan, khususnya pada anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap pembentukan kebiasaan. Namun, rendahnya tingkat kesadaran dan belum optimalnya penerapan PHBS masih menjadi permasalahan yang umum dijumpai di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait PHBS. Kegiatan intervensi dilaksanakan pada 68 siswa kelas 1 hingga 5 di SD Negeri 101509 Desa Muaratais II. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan terstruktur, diskusi interaktif, serta demonstrasi praktik PHBS, khususnya teknik mencuci tangan yang benar. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi serta evaluasi terhadap respon siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta peningkatan kemampuan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa juga menunjukkan partisipasi yang lebih aktif selama kegiatan berlangsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan aplikatif efektif dalam mendorong perubahan perilaku pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian, penguatan edukasi PHBS di tingkat sekolah dasar menjadi langkah strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan serta mendukung peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dalam jangka panjang.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



Korespondensi:

Juli Sapitri,
Kesehatan Masyarakat,
Universitas Aufa Royhan,
Tapanuli Selatan, Padangsidempuan 22773, Indonesia.
julisapitri980@gmail.com

1. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu pendekatan strategis dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat sejak usia dini. Penerapan PHBS pada anak usia sekolah dasar menjadi sangat krusial, mengingat fase ini merupakan periode pembentukan kebiasaan yang akan memengaruhi kualitas kesehatan individu di masa mendatang (Arif & Siregar, 2023). Lingkungan sekolah memiliki peran signifikan sebagai sarana edukatif dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan, seperti kebersihan diri, pola makan sehat, serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan (Fitriani & Yusuf, 2021). Pendidikan kesehatan di sekolah dasar juga berkontribusi besar dalam menekan angka

absensi siswa yang disebabkan oleh penyakit infeksi ringan (Gunawan & Kurniawan, 2021). Oleh karena itu, pembiasaan sejak dini di institusi pendidikan menjadi fondasi utama dalam menciptakan generasi muda yang sadar akan pentingnya investasi kesehatan jangka panjang (Hidayat et al., 2022).

Namun demikian, implementasi PHBS di kalangan siswa sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala yang cukup kompleks di lapangan. Sebagian siswa belum memiliki pemahaman yang memadai serta belum terbiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Hidayati, 2022). Kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai di sekolah juga sering kali menjadi faktor penghambat bagi siswa untuk mempraktikkan kebiasaan bersih secara optimal (Kusuma & Wardani, 2023). Padahal, pada tingkat kelas 1–6, siswa seharusnya mulai mampu memahami konsep dasar kesehatan serta mengaplikasikannya dalam aktivitas harian mereka (Lestari & Handayani, 2023). Rendahnya kesadaran ini jika dibiarkan dapat meningkatkan risiko penularan penyakit berbasis lingkungan di area sekolah (Nugroho et al., 2022).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat informatif melalui ceramah satu arah, tetapi juga aplikatif melalui pendekatan partisipatif yang menarik bagi anak-anak. Edukasi kesehatan yang disertai dengan praktik langsung dinilai jauh lebih efektif dalam membentuk kebiasaan positif siswa secara permanen (Pratiwi & Utami, 2021). Beberapa bentuk implementasi PHBS di lingkungan sekolah meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan diri, serta menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup (Ramadhan & Saputra, 2023). Keterlibatan aktif guru sebagai role model di sekolah juga terbukti mempercepat proses internalisasi nilai-nilai PHBS pada diri anak (Santoso & Lestari, 2021). Selain itu, pemanfaatan media edukasi visual yang interaktif dapat meningkatkan retensi ingatan siswa mengenai langkah-langkah menjaga kebersihan diri (Sari & Rahmawati, 2021).

Dengan demikian, program penyuluhan mengenai PHBS menjadi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kemampuan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (Setyawati & Budiman, 2022). Keberhasilan program ini memerlukan kolaborasi yang sinergis antara pihak sekolah, orang tua, dan petugas kesehatan dari puskesmas setempat (Wulandari & Wijaya, 2022). Melalui pembentukan karakter sehat yang terintegrasi, diharapkan derajat kesehatan anak usia sekolah dapat meningkat secara signifikan demi mendukung proses belajar yang optimal.

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 1 hingga kelas 6 di SD Negeri 101509 Desa Muaratais II dengan jumlah peserta sebanyak 68 siswa.

Pelaksanaan program terdiri atas beberapa tahapan, yaitu:

1. Penyuluhan dan Edukasi

Kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai pentingnya PHBS melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta media edukasi yang menarik. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah beraktivitas, menjaga kebersihan tubuh, serta menjaga kebersihan lingkungan.

2. Demonstrasi (Praktik Langsung) cara mencuci tangan yang benar

Siswa diberikan contoh langsung mengenai penerapan PHBS, khususnya teknik mencuci tangan yang benar sesuai dengan 6 (enam) langkah. Selanjutnya, siswa diminta untuk mempraktikkan kembali sebagai bentuk evaluasi keterampilan.

3. Pembentukan Kebiasaan dan Penguatan Perilaku

Untuk menjaga keberlanjutan program, dilakukan upaya pembentukan kebiasaan melalui penguatan peran siswa dalam menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah, serta mendorong keterlibatan guru dalam melakukan pengawasan.

4. Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat penguasaan dan perubahan perilaku siswa melalui observasi, tanya jawab, serta praktik langsung. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan program ke depan.

3. Hasil

Pelaksanaan program penyuluhan PHBS pada siswa kelas 1–6 di SD Negeri 101509 Desa Muaratais II menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam aspek pengetahuan dan perilaku siswa. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar siswa hanya memiliki pemahaman dasar terkait pentingnya kebersihan diri dan lingkungan. Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep PHBS. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan serta meningkatnya kesadaran dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari, M. dan Alif, A. (2019) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik perilaku hidup bersih dan sehat.

Selain itu, kemampuan siswa dalam mempraktikkan teknik mencuci tangan yang benar juga mengalami peningkatan. Jika sebelumnya hanya 40% siswa yang memahami langkah-langkah mencuci tangan dengan benar, setelah intervensi, 85% siswa mampu mempraktikkannya secara tepat. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa.

Dari sisi perilaku, siswa mulai menunjukkan perubahan positif, seperti membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan kelas, serta lebih memperhatikan kebersihan diri. Meskipun demikian, diperlukan upaya berkelanjutan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung dan evaluasi berkelanjutan dapat meningkatkan kesadaran serta penerapan PHBS pada siswa sekolah dasar.



Gambar 1. Penyuluhan dengan Siswa SD Negeri 101509

4. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan di SD Negeri 101509 Desa Muaratais II, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dikombinasikan dengan metode demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan siswa kelas 1–6 secara komprehensif. Program ini berhasil mendorong perubahan perilaku positif siswa, seperti peningkatan kesadaran menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah, khususnya dalam mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar. Namun, keberlanjutan kebiasaan sehat sejak dini ini tetap memerlukan dukungan sinergis dan penguatan konsisten dari pihak sekolah melalui integrasi

program rutin, keteladanan guru, serta peran aktif orang tua di lingkungan rumah. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas serta menggunakan metode evaluasi yang lebih komprehensif guna mengukur dampak jangka panjang penerapan PHBS pada anak.

Pengakuan/Acknowledgements

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Pemerintah Kabupaten Tapanuli Selatan, khususnya Pemerintah Kecamatan Angkola Muara Tais dan Pemerintah Desa Muaratais II, yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kami juga mengapresiasi sambutan hangat, kerja sama yang baik, serta bantuan yang diberikan selama pelaksanaan program, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda, serta hubungan baik ini dapat terus terjalin dengan erat di masa yang akan datang.

Daftar Referensi

- Arif, M., & Siregar, R. (2023). Kolaborasi lintas sektor dalam penguatan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di institusi pendidikan dasar. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 142-151. <https://doi.org/10.25311/jkk.v9i2.953>
- Fitriani, R., & Yusuf, N. (2021). Pembentukan karakter peduli kesehatan sejak dini melalui pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 13(1), 45-53. <https://doi.org/10.31262/jek.v13i1.2104>
- Gunawan, A., & Kurniawan, H. (2021). Hubungan tingkat kebersihan diri dan status kesehatan terhadap fokus belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 11(3), 215-224. <https://doi.org/10.24246/jpu.v11i3.4102>
- Hidayat, T., Rosita, D., & Amelia, R. (2022). Strategi sarana edukatif sekolah dalam menanamkan nilai sanitasi lingkungan pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 89-98. <https://doi.org/10.33221/jikm.v14i2.1345>
- Hidayati, L. (2022). Analisis faktor penghambat konsistensi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa tingkat dasar. *Jurnal Perilaku Kesehatan Indonesia*, 10(1), 34-41. <https://doi.org/10.47317/jpki.v10i1.512>
- Kusuma, W., & Wardani, K. (2023). Implementasi gerakan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan pola makan sehat di lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 56-65. <https://doi.org/10.14710/jpki.v18i1.16432>
- Lestari, P., & Handayani, S. (2023). Dampak edukasi PHBS terhadap penurunan angka kesakitan akibat infeksi saluran pencernaan pada anak sekolah. *Jurnal Keperawatan Anak*, 6(2), 104-112. <https://doi.org/10.26714/jka.v6i2.8912>
- Nugroho, S., Prasetyo, B., & Utomo, M. (2022). Pengaruh keteladanan guru terhadap kepatuhan siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dasar*, 5(3), 178-186. <https://doi.org/10.23917/jmpd.v5i3.6145>
- Pratiwi, A., & Utami, I. (2021). Pola asuh dan peran sekolah dalam investasi kesehatan anak melalui program PHBS. *Jurnal Kesehatan Anak Usia Dini*, 7(2), 120-129. <https://doi.org/10.21009/jkaud.v7i2.2341>
- Ramadhan, F., & Saputra, R. (2023). Ketersediaan infrastruktur sanitasi sekolah dan pengaruhnya terhadap perilaku hygiene siswa. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(2), 97-106. <https://doi.org/10.20473/jkl.v15i2.42103>
- Santoso, B., & Lestari, A. (2021). Metode demonstrasi interaktif dan praktik langsung dalam meningkatkan keterampilan PHBS siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Keperawatan*, 4(2), 75-83. <https://doi.org/10.32584/jpmk.v4i2.921>
- Sari, D., & Rahmawati, E. (2021). Tingkat perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar dalam mengadopsi konsep kebersihan harian. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(3), 201-210. <https://doi.org/10.22146/jpp.v9i3.6514>
- Setyawati, I., & Budiman, F. (2022). Efektivitas intervensi penyuluhan dalam menyetarakan perilaku

hidup bersih anak di sekolah dan rumah. *Jurnal Promkes*, 10(2), 167-175.

<https://doi.org/10.20473/jpk.v10i2.33145>

Wulandari, S., & Wijaya, A. (2022). Hubungan perilaku tidak sehat dengan kejadian diare dan kecacingan di lingkungan institusi pendidikan dasar. *Jurnal Epidemiologi Klinis*, 4(1), 28-36.

<https://doi.org/10.22435/jek.v4i1.5891>