

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah di Desa Lembeng Kabupaten Barito Selatan

Johanna Maria Rotinsulu*, Yanuari Telaumbanua, Margareti, Wandani Paramitha Fatih Arbin, Siti Rahmi Auliya, Ronaldo Antonio Kevin, Prida, Pebrianus, Rolly, Hiklen Pauer Sihotang, Riska Yulandari, Maria Ulpah, Klaudia Merinurdianto, Triska Br Sembiring, Benie Agusti Kaharap, Muhammad Abshar Noer Ramadhan

Universitas Palangka Raya

*Email: johanna@for.upr.ac.id

Abstrak

Perbaikan kualitas kesehatan menjadi bagian dari strategi pembangunan nasional dalam mencapai kemampuan guna menjalani hidup sehat terutama di kalangan masyarakat. Melalui pengembangan mutu kesehatan mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mencapai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mulai dari lingkungan keluarga hingga masyarakat sekitar. Perlu adanya upaya dalam mendidik anak sejak dini sehingga tertanam perilaku sehat dan bersih mulai dari sekolah dasar. Adapun tujuan dari kegiatan ini yakni meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa SD Negeri Lembeng terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan kegiatan yang meliputi sosialisasi PHBS, pemutaran video, serta diskusi dan tanya jawab pada anak-anak. Adapun untuk mengukur keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta, dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk peserta. Peserta kegiatan ini adalah siswa-siswi SD Negeri Lembeng berjumlah 54 orang. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terkait PHBS yang di mana terdapat peningkatan pemahaman peserta sebesar 57,14%. Harapannya kegiatan sosialisasi PHBS ini juga dapat diterapkan di daerah-daerah lain sebagai langkah untuk membentuk pola hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar.

Kata Kunci: *Lembeng, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sosialisasi*

Abstract

Improving health quality is part of the national development strategy to achieve the ability to live a healthy life, especially among the community. Through the development of health quality, individuals' ability to achieve Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) can be improved, starting from the family environment to the surrounding community. Efforts are needed to educate children from an early age so that healthy and clean behaviors are instilled starting from elementary school. The objective of this activity is to increase the awareness and understanding of students at Lembeng State Elementary School regarding Clean and Healthy Living Behaviors. The methods used in this activity include educational sessions covering CHLB awareness, video screenings, and discussions and question-and-answer sessions with the children. To measure the success of the activity in enhancing participants' knowledge and understanding, pre-tests and post-tests were conducted for the participants. The participants of this activity were 54 students from SD Negeri Lembeng. The activity successfully increased participants' awareness and understanding of PHBS, with a 57.14% improvement in participants' understanding. It is hoped that this PHBS awareness-raising activity can also be implemented in other areas as a step toward fostering clean and healthy living habits in elementary school environments.

Keywords: *clean and healthy living behavior (PHBS), Lembeng, socialization*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan hak asasi setiap individu yang mesti diperhatikan dan dilindungi negara mengingat kesehatan adalah salah satu indikator pembangunan negara yang sejahtera, di samping ekonomi dan sosial. Pengakuan itu dicantumkan dalam

Deklarasi Hak Asasi Manusia sejak tahun 1948 pada pasal 25 Ayat 1 Menyatakan bahwa setiap manusia berhak atas taraf hidup sosial yang layak bersama keluarganya yang memelihara kesejahteraan fisik, sosial, dan mentalnya. Ini mencakup hak atas makanan, pakaian, dan upah yang layak untuk pekerjaan,

tunjangan perawatan kesehatan dan layanan sosial yang dibutuhkan, dan jaminan selama masa pengangguran, janda/duda, sakit, cacat, usia lanjut, atau dalam kondisi ketergantungan lain di luar kekuasaannya untuk mengendalikan.

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam menunjang kualitas hidup manusia. Perbaikan masalah kesehatan merupakan salah satu usaha untuk mewujudkan pembangunan nasional guna menciptakan kesadaran dan upaya untuk hidup sehat bagi warga negara guna mencapai kesehatan yang optimal sebagai untuk menunjang kesejahteraan umum dalam tujuan nasional (Salim *et al.*, 2021). Tujuan dari kebijakan pembangunan kesehatan harus fokus pada kemampuan masyarakat untuk mengakses layanan kesehatan yang diperlukan dan oleh karena itu membangun strategi yang efektif dan mampu meningkatkan akses serta kualitas layanan kesehatan yang esensial sementara tetap terjangkau.

Pemberdayaan kesehatan difokuskan pada peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan individu dalam menjalani hidup sehat untuk mencapai standar kesehatan yang optimal. Guna mencapai tujuan tersebut, dilaksanakan pencegahan dalam upaya kesehatan terlebih dahulu, promosi, pengobatan dan rehabilitasi selanjutnya dengan peran serta pemerintah dan masyarakat secara koordinasi, sinergis, dan berkelanjutan (Kemenkes RI, 2013). Program yang dapat membantu untuk mencapai tujuan tersebut adalah sosialisasi PHBS di keluarga, sekolah, serta masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran, sehingga individu, keluarga, maupun masyarakat dapat secara mandiri dalam menjaga kesehatan serta berperan aktif meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). PHBS bukan hanya sekadar kebiasaan, melainkan juga sebuah pola hidup yang mampu mempengaruhi tingkat kesehatan

individu maupun masyarakat. Apabila PHBS diterapkan sejak dini, maka akan terbentuk generasi yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas.

Lingkup sekolah memiliki andil yang besar dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada anak. Sekolah adalah tempat anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya selain di rumah, sehingga menjadi wadah strategis dalam pembentukan kebiasaan positif. Melalui pembiasaan PHBS, siswa dapat belajar menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan. PHBS di lingkungan sekolah ialah usaha-usaha yang bertujuan guna menggerakkan siswa, guru, dan masyarakat sekolah untuk menumbuhkan keinginan serta kemampuan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat guna mencapai sekolah yang sehat. Kegiatan PHBS meliputi mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir, mengonsumsi jajanan sehat, mengonsumsi jajanan yang sehat di kantin sekolah, membuang sampah pada tempatnya, menimbang berat badan dan tinggi badan 3 bulan sekali, mengikuti kegiatan olahraga disekolah, bebaskan dirimu dari asap rokok, buang air kecil dan buang air besar di jamban sekolah, dan memberantas jentik nyamuk. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan dasar penting dalam menjaga kesehatan sekaligus mencegah timbulnya penyakit (Nurhanifah *et al.*, 2024). Lebih jauh lagi, PHBS juga dapat mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, nyaman, dan aman. Kondisi tersebut tentu akan berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar serta prestasi akademik siswa.

Hasil observasi di SD Negeri Lembeng menunjukkan bahwa tingkat kesadaran dan pemahaman siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih terbatas. Hal ini terlihat dari kebiasaan siswa yang belum mencuci tangan dengan sabun, kurang

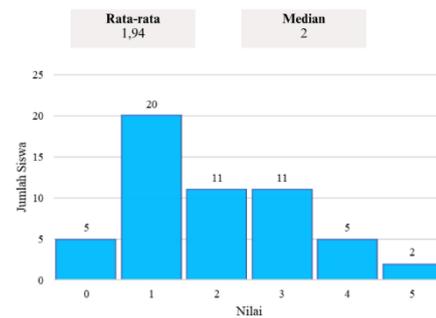
mengonsumsi jajanan sehat, membuang sampah sembarangan, jarang berpartisipasi dalam kegiatan posyandu, tidak rutin mengikuti olahraga di sekolah, serta masih ada yang buang air sembarangan. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan adanya kegiatan sosialisasi kesehatan bagi siswa SD Negeri Lembeng mengenai PHBS. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya penerapan PHBS di lingkungan sekolah. Oleh sebab itu, diharapkan program ini dapat menciptakan suasana sekolah yang lebih bersih dan sehat sehingga kualitas kesehatan warga sekolah juga semakin meningkat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan di SD Negeri Lembeng, Kec. Dusun Selatan, Kab. Barito Selatan pada hari senin tanggal 4 Agustus 2025. Kegiatan penyuluhan ini meliputi kegiatan sosialisasi PHBS, pemutaran video, serta diskusi dan tanya jawab pada peserta. Adapun untuk mengukur keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta, dilakukan *pre-test* dan *post-test* yang masing-masing instrumen terdiri dari 5 soal pilihan ganda.

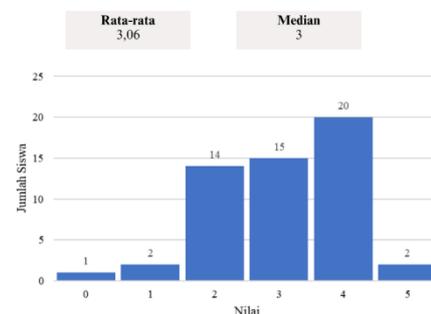
Hasil dan Pembahasan

Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini meliputi seluruh siswa-siswi SD Negeri Lembeng dengan jumlah 54 orang. Guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri Lembeng terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilakukan sosialisasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar dengan *pre-test* dan *post-test* guna mengukur keberhasilan program.



Gambar 1. Hasil *Pre-test*

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *pre-test* yang dilaksanakan sebelum sosialisasi, didapatkan bahwa 5 peserta memperoleh nilai 0, 20 peserta memperoleh nilai 1, 11 peserta memperoleh nilai 2, 11 peserta memperoleh nilai 3, 5 peserta memperoleh nilai 4, dan 2 peserta memperoleh nilai 5. Adapun rata-rata nilai *pre-test* dari 54 siswa SD Negeri Lembeng adalah sebesar 1,94.



Gambar 2. Hasil *Post-test*

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *post-test* yang dilaksanakan setelah sosialisasi, didapatkan bahwa 1 peserta memperoleh nilai 0, 2 peserta memperoleh nilai 1, 14 peserta memperoleh nilai 2, 15 peserta memperoleh nilai 3, 20 peserta memperoleh nilai 4, dan 2 peserta memperoleh nilai 5. Adapun rata-rata nilai *post-test* dari 54 siswa SD Negeri Lembeng yakni sebesar 3,06.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan setelah sosialisasi. Hal ini tercermin melalui rata-rata nilai *pre-test* sebesar 1,94 dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 3,06 yang mengindikasikan bahwa telah terjadi peningkatan, pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri Lembeng tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebesar 57,14%. Hal ini juga tercermin dari banyaknya peserta yang mendapatkan nilai yang lebih tinggi pada *post-test*.

Sebaliknya, hasil *pre-test* yang memiliki rata-rata 1,94 menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakannya sosialisasi, kesadaran dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri Lembeng terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat masih kurang. Hal ini mencerminkan bahwa tidak sedikit siswa-siswi yang belum memahami dengan baik pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut membuat kegiatan sosialisasi menjadi sangatlah penting untuk membantu para siswa memahami dan membiasakan pola hidup yang lebih sehat.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

Kesimpulan

Kegiatan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di yang dilaksanakan di SD Negeri Lembeng terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan wawasan siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS). Melalui pendekatan yang interaktif, kegiatan ini mampu menumbuhkan kesadaran siswa-siswi agar mampu membiasakan diri dengan menerapkan perilaku sehat dalam aktivitas sehari-hari. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu elemen penting dalam keberlangsungan hidup yang lebih sehat dan berkualitas.

Untuk menjaga keberlanjutan dari dampak kegiatan, kegiatan pengabdian juga dapat diperluas dengan melibatkan orang tua melalui kegiatan sosialisasi agar praktik PHBS juga dapat diterapkan secara konsisten di rumah. Selain itu, kegiatan sosialisasi PHBS di sekolah juga diharapkan mampu dilanjutkan pada daerah lain sebagai bentuk usaha dalam menumbuhkan kesadaran dan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam proses penyusunan artikel ini. Apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung serta berkontribusi sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Palangka Raya melalui LPPM yang telah mendukung kegiatan KKN sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan dan keterlibatan yang diberikan sangat berarti hingga karya ini dapat terwujud. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta menjadi sumbangan positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2013). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2013*.
- Nurhanifah, D., Kamaruddin, M. I., & Andani, N. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk meningkatkan pengetahuan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia (JPMEI)*, 1(1), 29–35.
<https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i1.35>
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, Pub. L. No. 2269/MENKES/PER/XI/2011 (2011).
- Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SAMIGALUH KULONPROGO. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19–24.