

Sosialisasi dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah

Hariza Adnani^{1*}, Amyati²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global , Indonesia

*Korespondensi Email: harizaadnani541@gmail.com

Article History:

Received: June 10, 2025;
Revised: June 12, 2025;
Accepted: June 17, 2025;
Online Available: June 18, 2025;
Published: June 18, 2025;

Keywords: *education; health; school; socialization; PHBS.*

Abstract: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a series of actions taken to maintain and improve individual and community health. Among teenagers, this behavior is very important considering that adolescence is a transition period where healthy living habits can be formed and will have an impact on their health in the future. High School (SMA) or Madrasah Aliyah (MA) is a very strategic place to provide education and socialization about clean and healthy living behavior (PHBS) in schools. The social environment consisting of teenagers with various habits, peer influence, and limited knowledge about the importance of health requires special attention to avoid various problems, especially health problems. The method used is community service with stages of socialization and education regarding the importance of clean and healthy living behavior. The results of this service show a significant increase in students' knowledge and attitudes towards the importance of clean and healthy living behavior. It is hoped that this program can become a model of sustainable community service to maintain student health through the importance of implementing clean and healthy living behavior at school. Students are expected to be consistent in implementing clean and healthy living behavior to support the realization of optimal levels of public health and avoid the risk of health problems.

Keywords: *education; health; school; socialization; PHBS.*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan yang diambil untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Di kalangan remaja, perilaku ini menjadi sangat penting mengingat masa remaja merupakan periode transisi di mana kebiasaan hidup sehat dapat terbentuk dan akan berpengaruh terhadapi kesehatan mereka di masa depan. Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA) merupakan salah satu tempat yang sangat strategis untuk memberikan edukasi dan sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Lingkungan sosial yang terdiri dari remaja dengan berbagai kebiasaan, pengaruh teman sebaya, dan keterbatasan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan memerlukan adanya perhatian khusus agar terhindar dari berbagai masalah khususnya masalah kesehatan. Metode yang digunakan adalah pengabdian masyarakat dengan tahapan sosialisasi dan edukasi terkait pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap siswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Program ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan untuk menjaga kesehatan siswa melalui pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Siswa diharapkan bisa konsisten dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mendukung terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal serta terhindar dari resiko masalah kesehatan.

Kata Kunci: edukasi; kesehatan; sekolah; sosialisasi; PHBS.

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan yang diambil untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Di kalangan remaja, perilaku ini menjadi sangat penting mengingat masa remaja adalah periode transisi di mana kebiasaan hidup sehat dapat terbentuk dan mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan. Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA) merupakan salah satu tempat strategis untuk memberikan edukasi tentang PHBS, karena merupakan lingkungan sosial yang terdiri dari remaja dengan berbagai kebiasaan, pengaruh teman sebaya, dan keterbatasan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan. Namun, banyak siswa SMA/MA yang masih kurang memahami pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa kebiasaan kurang sehat seperti merokok, konsumsi makanan tidak bergizi, dan kurangnya aktivitas fisik masih tinggi di kalangan remaja. Misalnya, sekitar 17,9% remaja usia 15-19 tahun merokok, dan sekitar 56,7% tidak cukup beraktivitas fisik setiap hari (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Selain itu, pengaruh pola makan yang tidak sehat, minimnya fasilitas cuci tangan di sekolah, serta rendahnya pengetahuan tentang kebersihan lingkungan turut memperburuk masalah ini. Sebagai tempat pendidikan formal, sekolah seharusnya menjadi pusat dalam penanaman kebiasaan hidup sehat. Namun, meskipun beberapa sekolah telah memiliki program kesehatan dan fasilitas seperti tempat cuci tangan, kebersihan lingkungan sekolah, dan kantin sehat, banyak sekolah yang masih belum secara konsisten menerapkan program PHBS. Misalnya, masih banyak siswa yang tidak mencuci tangan dengan benar, membawa makanan tidak bergizi ke sekolah, atau kurang peduli terhadap kebersihan lingkungan sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu Kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya kebersihan pribadi, pola makan sehat, dan dampak negatif dari perilaku berisiko seperti merokok. Keterbatasan fasilitas di beberapa sekolah, seperti jumlah tempat cuci tangan yang tidak memadai, kurangnya area bersih untuk makan, dan minimnya pemisahan sampah. Peran orang tua dan guru yang terbatas dalam memberikan edukasi tentang PHBS. Guru dan orang tua yang kurang terinformasi atau sibuk dengan rutinitas harian sering kali kurang terlibat dalam pendidikan kesehatan secara mendalam kepada siswa (Suryani & Darmawan, 2017). Tantangan utama

dalam penerapan PHBS di sekolah adalah kurangnya kesadaran yang merata di kalangan siswa, guru, dan orang tua tentang pentingnya perilaku hidup sehat. Sebagian besar siswa SMA/MA tidak tahu cara mencuci tangan dengan benar atau tidak terbiasa membawa bekal makanan sehat. World Health Organization (2020) menyatakan bahwa pentingnya edukasi tentang kebersihan diri dan gizi seimbang di usia remaja untuk mencegah penyakit jangka panjang (WHO, 2020). Selain itu, peran teman sebaya yang sering menjadi pengaruh besar bagi remaja, dapat memperburuk perilaku tidak sehat, seperti merokok atau mengonsumsi makanan cepat saji. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung PHBS juga membuat penerapannya menjadi sulit.

Zulkarnain (2015) menyebutkan bahwa keberadaan fasilitas yang memadai dan kebijakan sekolah yang jelas tentang kesehatan sangat diperlukan untuk menciptakan perubahan dalam perilaku siswa (Zulkarnain, 2015). Adanya kondisi tersebut, diperlukan program sosialisasi dan edukasi yang intensif tentang PHBS yang dapat mengubah pola pikir dan perilaku siswa. Dengan meningkatkan pengetahuan tentang PHBS, siswa diharapkan dapat menyadari pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta memilih pola makan sehat. Widyastuti & Nugroho (2018) menekankan bahwa pendekatan pendidikan yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua akan lebih efektif dalam mencapai tujuan kesehatan. Selain itu, sekolah perlu mendukung dengan menyediakan fasilitas yang lebih memadai, seperti tempat cuci tangan yang cukup, kantin yang menyediakan makanan sehat, dan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik (Widyastuti & Nugroho, 2018).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) mengungkapkan bahwa penerapan PHBS secara konsisten di sekolah dapat mengurangi angka penyakit yang berhubungan dengan perilaku tidak sehat di kalangan remaja. Sekolah Menengah Atas memiliki potensi besar sebagai tempat untuk menyebarkan edukasi PHBS kepada remaja. Hal ini dikarenakan sebagian besar siswa SMA/MA masih berada dalam tahap pembentukan kebiasaan hidup yang akan berlanjut hingga dewasa. Oleh karena itu, sekolah harus menjadi agen perubahan yang tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan, tetapi juga menanamkan kebiasaan sehat. Al-Qudah (2014) menyatakan bahwa peran aktif pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program PHBS di lingkungan sekolah (Al-Qudah, 2014). Guru dan orang tua memainkan peran penting dalam mengajarkan dan menerapkan PHBS, namun seringkali mereka juga kurang memiliki informasi yang cukup atau waktu untuk memberikan pendidikan kesehatan secara intensif kepada siswa. Situasi ini memerlukan dukungan dari pihak luar

untuk memberikan pemahaman terkait perilaku hidup bersih dan sehat ini. Salah satunya melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu sosialisasi dan edukasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Subjek pengabdian adalah siswa-siswi Kelas XII MA Nurul Ummah Yogyakarta. Lokasi pengabdian yaitu di lingkungan sekolah. Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah tatap muka untuk melakukan sosialisasi dan edukasi terkait PHBS di sekolah. Selain itu untuk mengukur pengetahuan siswa –siswi maka dilakukan *pretest* dan *posttest* yaitu dengan menjawab kuesioner pertanyaan seputar perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu:

1. Tahap persiapan

Siswa- siswa diberi informasi tentang adanya kegiatan pengabdian masyarakat terkait sosialisasi dan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sehingga peserta mempersiapkan diri untuk mengikuti penyuluhan tersebut.

2. Tahap pemberian Materi PKM

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu penyuluhan, sosialisasi dan edukasi serta tanya jawab tentang seputar perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan pengalaman belajar kepada siswa untuk merubah perilaku terkait PHBS di sekolah dan melaksanakan saran yang disampaikan Tim PKM agar mampu mendukung status dan derajat kesehatannya (Purwanti, dkk, 2014). Tahapan sebelumnya yaitu peserta didik dibekali pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Selain itu, siswa siswi diberi penjelasan tentang pentingnya melakukan PHBS untuk mendukung peningkatan kesehatannya. Materi penyuluhan yang diberikan lebih difokuskan pada peningkatan kepahaman siswa siswi terkait PHBS di sekolah. Teknik penyampaian materi yaitu menggunakan metode ceramah dengan bantuan LCD/proyektor dan dilanjutkan tanya jawab, diskusi kelompok dan studi kasus terkait risiko atau bahaya apabila tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Metode dalam kegiatan pengabdian ini yaitu sosialisasi dan edukasi. mencakup berbagai aspek seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan sehat di kantin sekolah, menjaga kebersihan toilet, berolahraga secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, memberantas jentik nyamuk, serta tidak merokok di lingkungan

sekolah. Semua aspek ini dijelaskan dengan pendekatan ilmiah, menjelaskan kepada siswa mengapa setiap perilaku tersebut penting untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Sebagai contoh, mencuci tangan dengan sabun adalah cara yang efektif untuk mengurangi penyebaran penyakit menular.(Suryani & Darmawan, 2017).

3. Tahap konsolidasi

Tahap konsolidasi merupakan tahap internalisasi komprehensif terkait pengetahuan yang diterima oleh siswa pada tahap pemberian materi penyuluhan . Pada tahap ini siswa siswi diberikan post test dari materi dengan menjawab kuesioner pertanyaan seputar perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yang telah disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

3. HASIL

Kediatu PKM ini dilakukan secara bertahap dan sistematis, yaitu diawali dari melakukan identifikasi kebutuhan, diskusi perencanaan bersama pihak sekolah terkait materi , pelaksanaan kegiatan, monitoring dan evaluasi, hingga penguatan keberlanjutan program pengabdian ini. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta perilaku siswa seputar perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah..

Berikut adalah tabrl karakteristik responden dalam PKM ini:

Tabel 1. Umur dan Jenis Kelamin Peserta Sosialisasi dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Tahun 2025

Karakteristik	Kategori	N	Prosentase
Usia	16-17	12	35,3%
	18-19	22	64,7%
Jenis Kelamin	Laki - laki	17	50%
	Perempuan	17	50%

Sumber: Data Primer (2025).

Tabel. 2. Uji *Pretest-Posttest* Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Sekolah Tahun 2025

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Total Pretest Higiene	53.68	34	3.364	.577
	Total Post Test Higiene	71.12	34	2.694	.462

Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Statistics* terhadap 34 siswa diketahui bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pada aspek perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yang diukur melalui instrumen pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 53.68 dengan standar deviasi 3.364, sedangkan skor posttest meningkat menjadi 71.12 dengan standar deviasi 2.694. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam pengetahuan/sikap/perilaku tentang PHBS di sekolah setelah mendapatkan pembelajaran atau intervensi. Standar deviasi menurun (dari 3,364 menjadi 2,694), artinya setelah intervensi, nilai siswa lebih merata dan tidak terlalu tersebar jauh dari rata-rata. Ini bisa menunjukkan bahwa intervensi tersebut cukup efektif untuk semua siswa secara umum.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa MA Nurul Ummah Yogyakarta. rata-rata skor meningkat secara signifikan setelah diberikan intervensi berupa sosialisasi dan edukasi. Nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan, akan tetapi merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

4. DISKUSI

Proses pendampingan yang berlangsung secara intensif juga memicu perubahan sosial yang positif, seperti meningkatnya kesadaran untuk berperilaku hidup bersih dan sehat khususnya di sekolah. Kesadaran baru siswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan hasil dari proses pendampingan yang berkelanjutan. Standar deviasi yang lebih kecil pada hasil posttest mengindikasikan bahwa pemahaman

siswa terhadap materi tersebut menjadi lebih seragam dan terstandarisasi setelah intervensi dilakukan. Selain itu, terjadinya peningkatan secara signifikan pada nilai rata – rata menunjukkan adanya keberhasilan program pendampingan dalam memperkuat kesadaran siswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Siswa yang memiliki tingkat pengetahuan awal yang lebih baik cenderung juga memperoleh skor yang meningkat atau lebih tinggi setelah adanya intervensi. Akan tetapi, walaupun program sosialisasi dan edukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman mayoritas siswa tetap harus dilakukan pendampingan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Kebiasaan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sangat berkontribusi secara signifikan untuk mendukung kesehatan siswa. Siswa yang sehat diharapkan mampu mengikuti pembelajaran secara optimal sehingga bisa melahirkan prestasi yang gemilang yang akan membawa nama baik sekolah.

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan melalui sosialisasi dan edukasi pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan pemahaman pengetahuan siswa. Secara keseluruhan, hasil ini memperkuat bukti bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berdampak positif dalam membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dampak ini juga berpengaruh secara signifikan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang lebih berkelanjutan, serta mendukung terbentuknya budaya sekolah yang peduli terhadap kesehatan.

Kegiatan intervensi yang dilakukan meliputi sosialisasi, edukasi dan pendampingan terkait pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berdampak langsung terhadap peningkatan pemahaman siswa. Hal ini juga mencerminkan bahwa siswa mampu menyerap dan menginternalisasi materi yang diberikan selama proses edukasi berlangsung. Hasil ini juga sejalan dengan tujuan program pengabdian masyarakat yang diarahkan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Adanya perubahan yang signifikan ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukatif melalui metode partisipatif dan aplikatif sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah.



Gambar 1. Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah



Gambar 2. Foto bersama Peserta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

di Sekolah



Gambar 3. Antusiasme Peserta pada Kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) melalui edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah menjadi langkah yang sangat strategis dalam membentuk karakter dan kebiasaan perilaku sehat sejak dini. Sekolah merupakan institusi

pendidikan yang memiliki peran sangat penting dalam membiasakan siswa untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Rahmawati & Sari, 2021). Adanya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Madrasah Aliyah tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan siswa, akan tetapi juga berkontribusi untuk menanamkan kesadaran terkait pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Melalui program edukasi dan sosialisasi ini, siswa diharapkan mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah (Rokhmah, dkk., 2022). Indikator PHBS di sekolah meliputi mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, berolahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk di sekolah, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan dan membuang sampah pada tempatnya harus selalu disosialisasikan oleh pihak terkait serta perlu pendampingan dalam pelaksannya untuk mendukung terwujudnya kesehatan masyarakat yang optimal.

5. KESIMPULAN

Kegiatan PKM (pengabdian kepada masyarakat) yang dilaksanakan di MA Nurul Ummah Yogyakarta pada tahun 2025 menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui sosialisasi, edukasi dan pendampingan mampu memberikan dampak positif terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan terlaksana dengan baik dan lancar. kami berharap pihak sekolah bisa melakukan edukasi dan pengawasan terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilakukan oleh siswaSelain itu, perlu adanya edukasi secara berkala yang melibatkan pihak terkait untuk mendukung peningkatan derajat kesehatan siswa sehingga berdampak positif pada peningkatan prestasi belajar.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada tim PKM, Kepala Sekolah dan Guru serta siswa siswi MA Nurul Ummah Yogyakarta yang telah mendukung terlaksananya kegiatan PKM ini serta terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta atas dukungan dalam bentuk pembiayaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Qudah, M. (2014). Pengaruh Keterlibatan Orang Tua dalam Pendidikan Kesehatan Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 58-65.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Purwati, D R, Bidjuni H, Babakal A. 2014. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *J Keperawatan*,;2(2).
- Rahmawati, D., & Sari, P. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar sebagai Bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 112–120. <https://doi.org/10.25077/jpm.3.2.112-120.2021>
- Suryani, E., & Darmawan, F. (2017). Kebiasaan Hidup Sehat pada Remaja: Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 87-93.
- World Health Organization (WHO). (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization.
- Widyastuti, M., & Nugroho, H. (2018). Peran Sekolah dalam Meningkatkan Kesehatan Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 7(2), 109-115.
- Zulkarnain, Z. (2015). Pendidikan Kesehatan di Sekolah: Strategi Meningkatkan Kesadaran PHBS pada Siswa. Jakarta: Raja Grafindo Persada.