

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN SISWA SMP NEGERI 2 KUTA UTARA

Sang Ayu Arta Suryantari*, I Gusti Bagus Dharma Prakasa Musti¹, I Ketut Jaya Ningrat¹, Bagus Gede Krisna Astayogi¹, Ni Kadek Vani Apriyanti¹, Ni Made Ayu Masnathasari¹, Anak Agung Ngurah Ardha Dwikananda¹

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasarawati Denpasar

*Penulis korespondensi: ayuarta@unmas.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif untuk membentuk kebiasaan hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu. Lingkungan sekolah menjadi tempat yang strategis dalam menanamkan PHBS sejak dini, namun masih ditemukan permasalahan seperti rendahnya kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara mengenai pentingnya penerapan PHBS. Metode yang digunakan berupa penyuluhan edukatif melalui penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan siswa secara aktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta penerapan perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan sekolah, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kegiatan ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia sekolah, meningkatkan derajat kesehatan peserta didik, serta menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, aman, dan nyaman. Selain itu, siswa diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam menerapkan dan menyebarluaskan budaya PHBS di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Kata kunci:

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Edukasi Kesehatan, Pengabdian

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS) is a promotive and preventive approach aimed at developing healthy lifestyle habits through improving individuals' knowledge, attitudes, and behaviors. Schools serve as strategic settings for instilling PHBS from an early age; however, challenges remain, including inadequate handwashing with soap, improper waste disposal, and low awareness of personal and environmental hygiene. This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of students at SMP Negeri 2 Kuta Utara regarding the importance of implementing PHBS. The program employed educational counseling through lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions that actively engaged the students. The results indicated an improvement in students' understanding of the importance of maintaining personal and environmental hygiene and adopting healthy behaviors, such as washing hands with soap, consuming nutritious food, keeping the school environment clean, and engaging in regular physical activity. This activity is expected to foster clean and healthy living habits from an early age, improve students' health status, and create a clean, healthy, safe, and comfortable school environment. Furthermore, students are expected to become agents of change in promoting and disseminating PHBS practices within their families and communities.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Health Education, Community Service.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif yang bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu. Penerapan PHBS pada usia sekolah sangat penting karena dapat membentuk kebiasaan positif

yang akan terbawa hingga dewasa. Sekolah menjadi lingkungan yang strategis untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat, namun masih dijumpai berbagai permasalahan, seperti rendahnya kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan lingkungan, serta kurangnya kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan

diri (WHO, 2021). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit yang berdampak pada kesehatan dan proses belajar siswa.

Siswa sekolah menengah pertama berada pada fase penting dalam pembentukan karakter dan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan PHBS dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kuta Utara dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah, mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, sehat, aman, dan nyaman, serta mendorong siswa menjadi agen perubahan dalam menerapkan budaya PHBS di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

METODE

Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukatif mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui observasi sederhana terhadap kondisi sekolah dan perilaku siswa, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pentingnya PHBS, praktik mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi siswa. Media yang digunakan berupa presentasi (PowerPoint) dan leaflet sebagai bahan edukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi siswa selama kegiatan serta sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMP Negeri 2 Kuta Utara berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari seluruh peserta. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan partisipasi aktif dalam sesi penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab. Antusiasme tersebut mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan perhatian siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekolah.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk menanamkan perilaku hidup sehat karena peserta didik menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Konsep Health Promoting School yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) menegaskan bahwa sekolah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan melalui pendidikan kesehatan, penciptaan lingkungan sekolah yang sehat, serta keterlibatan seluruh warga sekolah (WHO, 2021). Pendekatan ini terbukti mampu mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan sekaligus meningkatkan kesejahteraan dan prestasi belajar peserta didik.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan meliputi pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Seluruh materi tersebut merupakan komponen penting dalam implementasi PHBS di sekolah yang bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia remaja. Melalui pembiasaan tersebut diharapkan risiko penyakit menular dapat ditekan sehingga proses belajar mengajar berlangsung lebih optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan yang aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak peserta yang mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan serta mengemukakan contoh penerapan PHBS di rumah maupun di sekolah. Interaksi dua arah selama penyuluhan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna. Pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif diketahui mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik serta memperkuat pemahaman terhadap pesan-pesan kesehatan (Sawyer et al., 2021).

Salah satu materi yang mendapat perhatian besar dari siswa adalah pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun. Kebiasaan tersebut merupakan langkah sederhana namun efektif dalam mencegah penularan berbagai penyakit infeksi, termasuk diare dan infeksi saluran pernapasan. WHO menyatakan bahwa promosi kebiasaan mencuci tangan dan penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai di sekolah berkontribusi terhadap penurunan angka ketidakhadiran siswa akibat penyakit serta mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat.

Meskipun kegiatan edukasi berjalan dengan baik, perubahan perilaku tidak dapat dicapai hanya melalui satu kali penyuluhan. Pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat memerlukan proses yang berkelanjutan melalui pembiasaan, penguatan dari guru, dukungan orang tua, serta tersedianya sarana pendukung seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan lingkungan sekolah yang sehat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi PHBS perlu diintegrasikan dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) agar penerapan PHBS menjadi bagian dari budaya sekolah.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian Edukasi PHBS di SMP Negeri 2 Kuta Utara

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi PHBS di SMP Negeri 2 Kuta Utara memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, yang ditunjukkan oleh tingginya partisipasi, antusiasme, dan

kemampuan siswa dalam mendiskusikan materi yang telah diberikan. Keberlanjutan edukasi serta kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua diharapkan mampu membentuk budaya hidup bersih dan sehat sehingga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, sehat, dan kondusif bagi proses pembelajaran.

REFERENSI

- Apriliana, E., Syafitri, R., & Putri, D. (2023). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa sekolah dasar melalui penyuluhan dan demonstrasi cuci tangan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 8(1), 58–61.
- Asrina, A., & Yusriani, Y. (2023). Peningkatan pengetahuan mengenai PHBS sebagai program promosi kesehatan pada tatanan sekolah di SMPN 4 Sungguminasa Kabupaten Gowa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(3), 440–454.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Taufiqurrahman, M., Ping, M. F., & Sari, F. N. (2023). Edukasi pengenalan obat serta optimalisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1694–1701.
- World Health Organization, & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2021). Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Children's Fund, & World Food Programme. (2021). Making every school a health-promoting school: Implementation guidance. Geneva: World Health Organization.