

Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama 116 Jakarta

The Importance of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the Jakarta 116 Junior High School Environment

Dini Permatasari¹, Rangki Astiani¹, Ria Anggraini¹, Budi Setiawan¹

¹Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta Utara, Indonesia 14350
Email: dini.sari@uta45jakarta.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Derajat kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pelayanan kesehatan, tetapi lebih dominan oleh kondisi lingkungan dan perilaku kesehatan itu sendiri. Sekolah sebagai lembaga pendidikan menjadi sasaran utama untuk penerapan PHBS. Program pendidikan PHBS di sekolah bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang hidup sehat, sehingga mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang PHBS diadakan langsung di SMPN 116 Jakarta, target peserta yang ditunjukkan kepada siswa dan siswi kelas 8. Pelaksanaan kegiatan ini selama 2 jam dengan penyampaian materi menggunakan power point dan memberikan lembar kuisioner pretest dan postest terdapat 10 pertanyaan dalam kuisioner. Hasil dari diskusi pretest dan posttest terlihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang cukup besar dari hasil yang telah kami rangkum yang menandakan bahwa sebagian besar SMPN 116 Sunter Agung telah mengetahui penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah dari awal dengan baik.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Lingkungan Sekolah;

Abstract

Healthy Living and Clean Behavior (PHBS) is one of the key strategies to improve public health. Public health is not only influenced by healthcare services but is more dominantly affected by environmental conditions and individual health behaviors. Schools, as educational institutions, are primary targets for the implementation of PHBS programs. The objective of PHBS education in schools is to increase students' knowledge about healthy living so that they can apply it in their daily lives. A community service activity on PHBS was conducted at SMPN 116 Jakarta, targeting eighth-grade students. This activity lasted for two hours, where the material was presented using a PowerPoint presentation, and pre-test and post-test questionnaires containing 10 questions each were distributed. Based on the analysis of pre-test and post-test results, no significant differences were observed, indicating that most of the students at SMPN 116 Sunter Agung already had a good understanding of healthy lifestyle practices in the school environment from the start.

Key words: Socialization; Benefits of medicinal plants from the celery family as anti-hypertension; anti-hypertension

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan atas kesadaran diri untuk menjaga kebersihan dan kesehatan demi mencegah timbulnya penyakit dan menciptakan lingkungan yang nyaman. Sekolah sebagai tempat berkumpulnya peserta didik dari berbagai latar belakang memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan PHBS sejak dini. Lingkungan sekolah yang sehat tidak hanya menunjang proses pembelajaran, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai hidup sehat yang akan terbawa hingga ke rumah dan masyarakat.

Penerapan PHBS di sekolah mencakup berbagai aspek, seperti kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan toilet, serta konsumsi makanan dan minuman sehat di kantin sekolah. Dengan membiasakan PHBS, siswa tidak hanya belajar secara akademik, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang sadar akan pentingnya kesehatan diri dan lingkungan (Dewi,2021)

Implementasi PHBS di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan, mulai dari kurangnya sarana dan prasarana, hingga rendahnya kesadaran siswa dan tenaga pendidik akan pentingnya pola hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama yang sinergis antara pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku Kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga individu dapat menolong

dirinya sendiri dibidang Kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan Kesehatan di masyarakat (Dewi 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011)

Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan menerapkan PHBS di lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat agar dapat merubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi sehat. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat (Kemenkes, 2011).

Risikesdas tahun 2018 mengungkapkan, penduduk umur >10 tahun menerapkan cuci tangan yang sesuai di Indonesia dengan rata-rata presentase 49,8% dan berperilaku BAB dengan benar dari hasil kajian perhitungan rata-rata 88,2%, menyikat gigi setiap hari dengan hasil riset rata-rata 94,7%. Dari hasil penjabaran pada tiap daerah provinsi yang ada di Indonesia mempunyai angka prevalensi dengan tingkat perilaku hidup bersih dan sehat berbeda-beda, salah satunya provinsi Jawa Tengah menunjukkan hasil rata-rata anak usia sekolah 49,5% berperilaku cuci tangan dengan benar,

BAB dengan benar di jamban dari tempat maupun kebersihan setelah BAB sebesar 90,0%, menyikat gigi setiap hari sebesar 95,5% (Kemenkes, 2018). Data *Global School Health Survey (GSHS)* tahun 2015, mengungkapkan anak usia >10 tahun aktivitas fisik <60 menit perhari dengan presentase 32,2%, konsumsi makanan *fast food* sebesar 54%, 22,2% punya kenangan merokok, 11,6% perokok 4,4% pernah minum 2 actor 2, angka kejadian tersebut dapat mempengaruhi kesehatan seseorang yang berdampak buruk pada PHBS (Kemenkes, 2017). Angka kebersihan diri yang terjadi pada anak mengalami permasalahan pada gigi sebanyak 86%, belum tahu caranya potong kuku sebanyak 53%, belum mengerti caranya menggosok gigi sebanyak 42% dan tidak melaksanakan cuci tangan sebelum dan sesudah makan sebanyak 8% (Kemenkes, 2013).

Menyadari pentingnya hal tersebut, maka kami mahasiswa dan mahasiswi Mata Kuliah farmakoterapi terapan Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta dibawah bimbingan Ibu Apt. Dini Permata Sari, S.Farm., M.Pharm telah melakukan pengabdian masyarakat terkait dengan perilaku PHBS di Sekolah khususnya di SMPN 116 Jakarta Utara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 116 Sunter Agung. Sasaran pada kegiatan ini yaitu siswa dan siswi kelas VIII SMPN 116 Sunter Agung. Metode penyampaian materi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan metode presentasi powerpoint. Adapun metode penilaian yang digunakan dalam kegiatan ini dengan memberikan lembar pertanyaan pada saat

sebelum (*pre-test*) dan sesudah penyampaian materi (*post-test*) dan hasil dari jawaban pertanyaan tersebut dijadikan indikator keberhasilannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa dan siswi kelas IX SMPN 116 Sunter Agung. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada Kamis, 17 April 2025 pukul 07.00 s/d selesai. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi dengan menggunakan media powerpoint yang diikuti oleh 32 siswa kelas VIII SMPN 116 Sunter Agung. Sebelum penyampaian materi berlangsung, diadakan *pre-test* berupa pembagian soal yang bertujuan untuk menguji pemahaman siswa tentang materi yang akan disampaikan. Dari *pre-test* yang dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *pre-test*

Pre-Test		
No	Jawaban Siswa	Persentase
1	Benar Semua	77,78%
2	Salah 1	11,12%
3	Salah 2	8,33%
4	Salah 4	2,77%
Total		100%

Dari data diatas, didapatkan hasil bahwa Pemahaman siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebelum pembelajaran tergolong cukup baik, dengan 77,78% siswa menjawab benar semua pada *pre-test*. Namun, masih terdapat 22,22% siswa yang belum memahami materi secara menyeluruh.

Adapun data yang didapat dari hasil *post-test* yang dilakukan setelah penyampaian materi berupa pembagian soal kembali dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Post-test*

<i>Post-test</i>		
No	Jawaban Siswa	Persentase
1	Benar Semua	88,88%
2	Salah 1	8,34%
3	Salah 2	2,78%
Total		100%

Dari data diatas, didapatkan hasil bahwa Setelah dilakukan penyampaian materi, terjadi peningkatan pemahaman siswa yang cukup signifikan. Pada post-test, jumlah siswa yang menjawab benar semua meningkat menjadi 88,88%, sementara persentase siswa yang menjawab salah mengalami penurunan.

Berdasarkan pada tabel hasil pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa sebelum materi disampaikan, sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 116 Sunter Agung sudah memiliki pemahaman mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Namun, masih terdapat sekitar 22,22% siswa yang belum sepenuhnya memahami materi tersebut, sebagaimana terlihat dari jawaban mereka pada lembar soal yang dibagikan. Setelah materi disampaikan, pemahaman siswa meningkat, ditandai dengan naiknya persentase siswa yang memahami PHBS menjadi 88,88%. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai PHBS.



Gambar 1. Pemaparan materi PHBS



Gambar 2. Pengisian Post Test



Gambar 3. Demo cuci tangan



Gambar 4. Dokumentasi bersama siswa/siswi

SIMPULAN

- Pemahaman siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebelum pembelajaran tergolong cukup baik, dengan 77,78% siswa menjawab benar semua pada pre-test. Namun, masih terdapat 22,22% siswa yang belum memahami materi secara menyeluruh.
- Setelah dilakukan penyampaian materi, terjadi peningkatan pemahaman siswa yang cukup signifikan. Pada post-test, jumlah siswa yang menjawab benar semua meningkat menjadi 88,88%, sementara persentase siswa yang menjawab salah mengalami penurunan.
- Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak SMPN 116 Jakarta, baik guru maupun siswa, atas keterlibatannya dalam kegiatan pengabdian

kepada masyarakat yang telah terlaksana dengan baik. Semoga artikel ini dapat menjadi sarana untuk menambah wawasan masyarakat mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Tita Kartika. 2021. "Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Pengetahuan Dan Perilaku Menggosok Gigi." 4(2): 50–54. Gustina, Erni, Fakhri
- Kemkes RI. 2011. Pedoman Pelaksanaan Jaminan Kesehatan Masyarakat, Jakarta: Kemkes.
- Kemkes RI . 2018. Pedoman Penyelenggaraan Pos Kesehatan Pesantren. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes RI . 2017. Kementerian Kesehatan : Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Retrieved from 7 Masalah Kesehatan Akibat Malas Cuci Tangan: <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8203>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) . 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Riskesdas . 2018. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta