

## PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DESA TAGALAYA KECAMATAN TOBELO KABUPATEN HALMAHERA UTARA.

Roberto Cabu<sup>1\*</sup>, Nivel S. Timbalau<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan  
Universitas Hein Namotemo - Tobelo

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan  
Universitas Hein Namotemo - Tobelo  
Email: [robertocabu@gmail.com](mailto:robertocabu@gmail.com)

Diterima : 6 Februari 2026

Disetujui : 25 Februari 2026

Diterbitkan : 26 Februari 2026

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan fondasi penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah. Daerah kepulauan sering menghadapi keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan fasilitas sanitasi sehingga berpotensi memengaruhi kebiasaan hidup sehat siswa. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan PHBS pada siswa sekolah Dasar (SD) di Desa Tagalaya. Metode yang digunakan adalah desain pre-post test satu kelompok dengan melibatkan 25 siswa kelas III-VI. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi cuci tangan pakai sabun, praktik langsung, serta permainan edukatif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebesar 12%, pengetahuan tentang Kebersihan diri meningkat sebesar 24%, Pemilihan jajanan sehat sebesar 36%, pengetahuan tentang membuang sampah pada tempatnya meningkat sebesar 16% dan penggunaan Jamban Sehat sebesar 40%. siswa mampu mempraktikkan teknik cuci tangan dengan benar. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipasi efektif dalam membentuk perilaku sehat pada anak sekolah, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses kesehatan. Program ini direkomendasikan sebagai model promosi kesehatan berbasis sekolah di daerah kepulauan.

**Kata kunci:** PHBS, Siswa Sekolah Dasar, Penyuluhan, Desa Tagalaya.

### Abstract

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important foundation for promotive and preventive efforts to improve the health status of school-aged children. Island region often face limited access to health information and sanitation facilities, which can potentially to influence students' healthy living habits. This community outreach activity aims to improved PHBS related knowledge and skills among elementary school (SD) students in Tagalaya Village. The study employed a one-group pre-test-post-test design involving 25 students from grades III to VI. The intervention are was conducted out through interactive health education sessions, hand washing demonstrations with soap, direct practice, and educational games. The evaluation results showed an average increase in knowledge scores of 12% for handwashing with soap, 24% for personal hygiene, 36% for healthy snack selection, 16% for proper waste disposal, and 40% for the use of healthy latrines. The students were also able to correctly practice proper handwashing techniques. These findings indicate that a participatory-based educational approach is effective in shaping healthy behaviors among school-aged children, particularly in areas with limited access to health services. This program is recommended as a school-based health promotion model for island regions.*

**Key words:** PHBS, elementary school students, health education, Tagalaya Village.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi manusia, mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas sehari-hari yang memerlukan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak serta keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga (Blandina dan Tjingaisa, 2023). Pentingnya membangun lingkungan yang bersih dan masyarakat yang sehat sangat berkaitan dengan upaya meningkatkan derajat kesehatan yang merupakan salah satu unsur penting dalam upaya peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia. Sementara itu, derajat kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi yang lebih dominan adalah kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat (Kemenkes RI, 2019).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merujuk pada serangkaian tindakan kesehatan yang dilakukan secara sadar untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup individu. Pembentukan perilaku tersebut perlu dimulai sejak usia sekolah karena periode ini merupakan fase krusial dalam perkembangan kebiasaan jangka panjang (Akbar dkk., 2023). Rendahnya penerapan PHBS pada anak dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan, serta gangguan kulit yang pada akhirnya berpotensi menghambat proses belajar (Saputra dkk., 2025). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Namun, PHBS di sekolah kini terasa semakin krusial mengingat anak-anak akan segera kembali

bersekolah di masa new normal pandemi virus corona (Nurfadillah, 2020). Karena itu, intervensi edukatif menjadi strategi penting dalam membangun kesadaran kesehatan sejak dini.

Desa Tagalaya sebagai wilayah kepulauan memiliki karakteristik geografis yang menantang, termasuk keterbatasan sarana sanitasi dan minimnya paparan edukasi kesehatan. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap belum optimalnya praktik hidup bersih di lingkungan sekolah. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis partisipasi mampu meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong perubahan perilaku siswa secara signifikan (Priliana & Herlina, 2025; Raudah & Anam, 2025). Keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran terbukti memperkuat retensi informasi dan mempermudah penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi PHBS terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar di Desa Tagalaya.

### Permasalahan

Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah rendahnya pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta belum optimalnya penerapan kebiasaan higienis dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

### Tujuan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar dalam menerapkan PHBS sehingga dapat mendorong terbentuknya perilaku sehat secara mandiri dan berkelanjutan untuk mencegah penyakit.

## Kajian Pustaka

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merujuk pada serangkaian tindakan kesehatan yang dilakukan secara sadar untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup individu. Pembentukan perilaku tersebut perlu dimulai sejak usia sekolah karena periode ini merupakan fase krusial dalam perkembangan kebiasaan jangka panjang (Akbar dkk., 2023). Cuci tangan pakai sabun (CTPS). Siswa diberikan pemahaman mengenai waktu penting mencuci tangan serta langkah-langkah yang benar. Edukasi CTPS terbukti efektif dalam meningkatkan kebersihan tangan dan menurunkan risiko penyakit infeksi pada anak (Putri & Suryani, 2021; World Health Organization, 2020).

Kebersihan diri (*personal hygiene*) yang mencakup kebiasaan mandi teratur, memotong kuku, memakai pakaian bersih, serta menyikat gigi minimal dua kali sehari. Pembentukan kebiasaan kebersihan diri sejak usia sekolah berperan penting dalam pencegahan penyakit berbasis lingkungan (Muhammad dkk., 2024). Membuang sampah pada tempatnya sebagai upaya menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Edukasi kesehatan lingkungan dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menciptakan ruang belajar yang sehat dan nyaman (Hidayat & Nurhayati, 2022). Pemilihan jajanan sehat dengan mengenali makanan yang bersih dan aman dikonsumsi. Pendidikan kesehatan terkait konsumsi makanan membantu siswa membuat pilihan yang lebih baik bagi kesehatannya (Akbar dkk., 2023). Penggunaan jamban sehat untuk mencegah penyebaran penyakit menular. Penerapan PHBS pada fasilitas sanitasi sekolah berkontribusi terhadap peningkatan perilaku higienis pada anak (Saputra dkk., 2025). Pentingnya aktivitas fisik teratur guna menjaga kebugaran dan mendukung

pertumbuhan optimal. Aktivitas fisik yang rutin dapat membantu meningkatkan kesehatan anak secara menyeluruh (Wulandari & Anggraeni, 2020).

## METODE PELAKSANAAN

### Lokasi dan Waktu

Kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 05 Desember 2025 di SD Negeri Tagalaya, kecamatan Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara,

### Peserta dan Pemateri

Peserta kegiatan berjumlah 25 orang siswa-siswi kelas III–VI dan guru yang ikut terlibat dan berperan juga sebagai mitra untuk mendukung keberlanjutan program. Kegiatan dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan berikut:

1. Pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai PHBS.
2. Penyuluhan interaktif menggunakan media visual dan komunikasi dua arah.
3. Demonstrasi cuci tangan pakai sabun.
4. Praktik langsung oleh siswa dengan pendampingan tim pengabdian.
5. Permainan edukatif guna meningkatkan keterlibatan dan antusiasme siswa.
6. Post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah kegiatan.

Penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi oleh narasumber selama 60 menit, yang dilanjutkan dengan tanya jawab selama 30 menit, dimana siswa-siswi diberi kesempatan bertanya dan kemudian dijawab oleh narasumber.

Narasumber dalam kegiatan penyuluhan ini adalah Dosen dan Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo - Tobelo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kegiatan Persiapan

Kegiatan ini dilaksanakan oleh Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo, dengan mahasiswa berperan sebagai fasilitator sekaligus pelaksana teknis di lapangan. Pada tahap persiapan, sejumlah aspek strategis dirumuskan untuk memastikan kegiatan penyuluhan dapat berlangsung secara optimal dan terorganisir. Pembahasan persiapan meliputi penentuan jadwal pelaksanaan, pemilihan lokasi yang representatif serta mudah dijangkau oleh siswa, dan konfirmasi kesiapan peserta yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan.

Selain itu, perhatian juga diarahkan pada penguatan peran mahasiswa dalam mendukung kebutuhan operasional di lapangan, seperti pengaturan tempat, penyediaan serta penataan media penyuluhan, dan koordinasi dengan Kepala Sekolah serta perangkat desa. Partisipasi aktif mahasiswa diharapkan tidak hanya berkontribusi terhadap kelancaran program, tetapi juga memberikan pengalaman pembelajaran kontekstual yang memperkaya kompetensi mereka melalui keterlibatan langsung dengan masyarakat.

### Penyuluhan PHBS

Penyuluhan PHBS yang di sampaikan langsung Oleh mahasiswa Universitas HeinNamotemo Program Studi Kesehatan Masyarakat. Materi disusun mengacu pada temuan penelitian mutakhir yang menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur berkontribusi terhadap

pembentukan perilaku sehat pada anak (Nggorong, 2025; Akbar dkk., 2023). Penyampaian dilakukan menggunakan pendekatan komunikatif agar sesuai dengan karakteristik belajar siswa sekolah dasar.

Materi Pertama yang disampaikan adalah cuci tangan pakai sabun Siswa diberikan pemahaman mengenai waktu penting mencuci tangan serta langkah-langkah yang benar. Metode demonstrasi dipilih karena terbukti meningkatkan keterampilan praktik dan menurunkan risiko penularan penyakit infeksi (Raudah & Anam, 2025). Materi kedua membahas kebersihan diri (*Personal hygiene*) Edukasi menekankan pentingnya menjaga kebersihan tubuh melalui kebiasaan mandi teratur, memotong kuku, menggunakan pakaian bersih, serta menyikat gigi. Praktik kebersihan diri diketahui berperan dalam pencegahan penyakit pada kelompok usia sekolah (Saputra dkk., 2025). Materi ketiga adalah membuang sampah pada tempatnya. Siswa diperkenalkan pada perilaku membuang sampah secara benar sebagai bagian dari tanggung jawab menjaga lingkungan sekolah. Pendidikan kesehatan lingkungan terbukti meningkatkan kepedulian siswa terhadap kebersihan area belajar (Priliana & Herlina, 2025).

Selanjutnya, siswa-siswi diberikan pemahaman mengenai pemilihan jajanan sehat dengan mengenali makanan yang bersih dan aman dikonsumsi. Pendidikan kesehatan terkait konsumsi makanan membantu siswa membuat pilihan yang lebih baik bagi kesehatannya (Akbar dkk., 2023).



**Gambar 1.** Penyuluhan Kesehatan Tentang PBHS oleh Mahasiswa

Materi berikutnya yaitu penggunaan jamban sehat Siswa diarahkan untuk menggunakan fasilitas sanitasi secara benar guna mencegah penyebaran penyakit berbasis lingkungan. Intervensi PHBS di sekolah diketahui efektif dalam membangun kebiasaan sanitasi yang lebih baik (Nggorong,

2025). Materi terakhir siswa diperkenalkan pada pentingnya aktivitas fisik secara teratur. Pengenalan pentingnya olahraga bertujuan mendukung kebugaran dan daya tahan tubuh. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan dapat membantu membentuk pola hidup aktif pada anak (Saputra dkk., 2025).

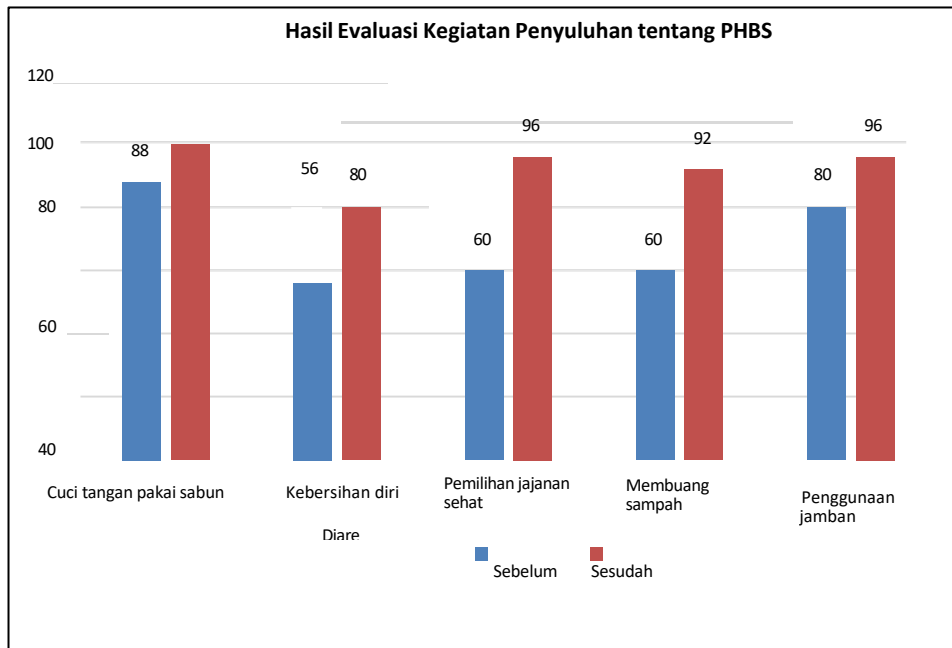


**Gambar 2.** Foto bersama dengan Mahasiswa dan Siswa SD

### Hasil Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan

sebelum dan setelah kegiatan, untuk menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan. Hasil evaluasi ditampilkan pada gambar 3 di bawah ini



**Gambar 3.** Hasil Evaluasi Kegiatan Penyuluhan di Desa Tagalaya

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan siswa, pengetahuan tentang cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebesar 12%, pengetahuan tentang Kebersihan diri meningkat sebesar 24%, Pemilihan jajanan sehat sebesar 36%, pengetahuan tentang meningkat membuang sampah pada tempatnya sebesar 16% dan penggunaan Jamban Sehat sebesar 40%. Dukungan guru selama kegiatan berlangsung berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif sekaligus memperkuat keberlanjutan program

### KESIMPULAN

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sekolah merupakan lingkungan strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada siswa sekolah dasar di Desa

Tagalaya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan terutama pada pengetahuan cuci tangan pakai sabun, aspek kebersihan diri, Pemilihan jajanan sehat, kebiasaan membuang sampah serta peningkatan pengetahuan tentang penggunaan jamban. Pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang bermakna sehingga mendorong terbentuknya perilaku sehat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Guru Sekolah Dasar Desa Tagalaya atas dukungan selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada mahasiswa yang turut membantu pelaksanaan program pengabdian ini.

## REFERENSI

- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & DN, N. (2023). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(2), 85–94.
- Hidayat, W., & Nurhayati, A. (2022). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar sebagai upaya pencegahan penyakit menular. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 210–218.
- Muhammad, N., Sari, P., & Rahmawati, D. (2024). Hubungan pengetahuan PHBS dengan praktik kebersihan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Global*, 7(1), 33–41.
- Nggorong, W. P. (2025). Education on clean and healthy living behavior (PHBS) for students of elementary school. *Jurnal Medika Usada*.
- Priliana, W. K., & Herlina, T. (2025). Meningkatkan kesadaran dan penerapan PHBS pada siswa SD melalui metode edukasi interaktif. *Jurnal Abdimas Pamenang*.
- Putri, L. A., & Suryani, N. (2021). Efektivitas pembelajaran cuci tangan pakai sabun terhadap pengetahuan anak usia sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(2), 134–141.
- Raudah, S. R., & Anam, K. (2025). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar sebagai upaya peningkatan hygiene. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Laboratorium Medik Borneo*.
- Saputra, H. M., Nurkhayati, A., dkk. (2025). The effect of PHBS education on student behavior in maintaining cleanliness. *Knowledge and Environmental Science for Living and Global Health*.
- Saputra, H. M., Nurkhayati, A., & Kurniawan, R. (2025). The effect of PHBS education on student behavior in maintaining cleanliness. *Knowledge and Environmental Science for Living and Global Health*, 5(1), 22–30.
- Wulandari, F., & Anggraeni, R. (2020). Peran edukasi interaktif dalam pembentukan kebiasaan hidup bersih pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 44–51.
- World Health Organization. (2020). *Hand hygiene in schools: A review of best practices*. WHO.