

## Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Remaja

Febrina Sulistiawati <sup>1\*</sup>, Baiq Dewi Sukma Septiani <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

\*Corresponding Author

Email: r\_febri@yahoo.co.id

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat dari tidak sehat menjadi berperilaku sehat. Program ini masih perlu disosialisasikan dengan baik kepada seluruh elemen masyarakat. Salah satu kelompok masyarakat yang perlu diberikan edukasi terkait dengan PHBS adalah kelompok remaja. Hal ini karena remaja berada pada fase kehidupan dengan rasa ingin tahu yang tinggi sehingga merupakan kelompok prioritas untuk diberikan edukasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah 30 siswa SMPN 18 Mataram. Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini adalah penyuluhan. Evaluasi kegiatan diperoleh melalui kuesioner tingkat pengetahuan *pretest* dan *posttest*. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa mengenai PHBS dengan kategori baik dari semula 13% menjadi 67%.

Kata Kunci: Edukasi, PHBS, Remaja

### Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a series of programs launched by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia that aims to change people's behavior from unhealthy to healthy behavior. This program still needs to be well-socialized to all elements of society. One of the community groups that needs to be provided with education related to PHBS is the youth group. This is because teenagers are at a phase of life with high curiosity, so they are a priority group for providing education. This activity aims to increase students' knowledge about clean and healthy living behavior in the school environment. The target of this service activity is 30 students of SMPN 18 Mataram. The method used in this educational activity is counseling. Activity evaluation was obtained through a pretest and posttest knowledge level questionnaire. The results obtained from this activity were an increase in students' knowledge regarding PHBS in the good category from the original 13% to 67%.

*Keywords: Education, Clean and Healthy Living Behavior, Adolescents*

### Article History

*Received:* 14 November 2023

*Accepted:* 31 Januari 2024

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat dari tidak sehat menjadi berperilaku sehat. Program ini masih perlu disosialisasikan dengan baik kepada seluruh elemen masyarakat. Salah satu kelompok masyarakat yang perlu diberikan edukasi terkait dengan PHBS adalah kelompok remaja. Hal ini karena remaja berada pada fase kehidupan dengan rasa ingin tahu yang tinggi sehingga merupakan kelompok proritas untuk diberikan edukasi (Diananda, 2019). Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja merupakan bentuk dari upaya pembelajaran berupa pengalaman pada tiap siswa. Pelajaran didapatkan melalui media komunikasi, pemberian pendidikan agar terjadinya peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan melakukan gerakan memampukan diri pada siswa (Wati & Ridlo, 2020).

Perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek didalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Harahap et al., 2022).

Institusi pendidikan merupakan salah satu prioritas tempat edukasi PHBS. Sekolah yang memenuhi syarat terpenuhinya PHBS dikatakan sekolah bersih dan sehat, yang dapat menciptakan siswa-siswa yang

sehat dan siap menerima pelajaran dalam kondisi prima sehingga dapat memberikan dampak positif yaitu meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. PHBS di sekolah merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Terwujudnya PHBS pada tatanan sekolah yang didukung oleh sarana dan prasarana hygiene dan sanitasi yang memadai akan berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran siswa, karena usia sekolah merupakan usia yang rentan dan peka terhadap stimulus sehingga lebih mudah diarahkan dan ditanamkan kebiasaan yang baik termasuk perilaku hidup bersih dan sehat (Daramusseng & Julianti, 2019). Beberapa hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi PHBS terhadap tingkat pengetahuan pada anak usia sekolah (Yunika et al., 2022; Nugroho & Utama, 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan, banyak siswa SMPN 18 Mataram belum terpapar dengan pengetahuan mengenai PHBS, padahal perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi siswa di sekolah. Untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS maka perlu dilakukan berbagai cara salah satunya melalui edukasi. Melihat hal tersebut, kegiatan edukasi PHBS dipandang sangat perlu untuk dilakukan di SMPN 18 Mataram.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Remaja yang dilaksanakan di SMPN 18 Mataram dilakukan menggunakan metode penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 dengan sasaran 30 siswa kelas VII dan VIII. Adapun proses dalam tahap pelaksanaan, yaitu: (1) Menghubungi pihak sekolah terkait izin pelaksanaan kegiatan pengabdian, (2) Mengumpulkan sasaran yaitu 30 siswa, (3) Melakukan *pretest* untuk melihat tingkat pengetahuan siswa, (4) Melakukan edukasi dengan metode penyuluhan, (5) Melakukan evaluasi *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

PHBS di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

### Karakteristik Sasaran

Distribusi karakteristik sasaran kegiatan edukasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Siswa

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	10	33
Perempuan	20	67
Jumlah	30	100
<b>Usia (tahun)</b>		
13	8	27
14	18	60
15	4	13
Jumlah	30	100
<b>Kelas</b>		
VII	15	30
VIII	15	30
Jumlah	30	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar sasaran berjenis kelamin perempuan (67%), dengan usia 14 tahun (60%) dan saat ini berada pada kelas VII dan VIII (masing-masing 50%).

### Pelaksanaan Penyuluhan

Tahap awal sebelum dilakukan penyuluhan, siswa diberikan kuesioner *pretest* terlebih dahulu untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai PHBS. Kuesioner yang diberikan mengacu pada 8 (delapan) indikator PHBS di sekolah, yaitu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan fasilitas jamban bersih dan sehat, melaksanakan olahraga secara teratur, memberantas jentik nyamuk di sekolah, tidak merokok di lingkungan sekolah, mengukur berat badan dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempat yang telah disediakan (Yunika et al., 2022).

Setelah diberikan *pretest*, siswa selanjutnya diberikan edukasi mengenai PHBS menggunakan media lembar balik PHBS di sekolah. Selama mengikuti penyuluhan, siswa aktif berdiskusi mengenai pentingnya penerapan PHBS di sekolah. Di akhir kegiatan pengabdian, siswa berkomitmen untuk menjalankan 8 indikator PHBS di sekolah.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Menggunakan Lembar Balik PHBS

Dalam Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak disebutkan bahwa remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa. Masa transisi ini terjadi cepat sekali perkembangannya secara fisik dan mental disertai dengan berbagai permasalahannya. Pendidikan kesehatan merupakan *behavioral investmen* dalam jangka panjang, yaitu suatu proses perubahan perilaku pada seseorang. Dalam Permenkes tersebut dinyatakan pula bahwa setiap anak usia sekolah dan remaja harus diberikan pelayanan kesehatan dengan tujuan agar setiap anak memiliki kemampuan berperilaku hidup bersih dan sehat, memiliki keterampilan hidup sehat, dan keterampilan sosial yang baik sehingga dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu cara pelayanan kesehatan peduli remaja adalah dengan pemberian komunikasi, informasi dan edukasi kesehatan remaja salah satunya mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

**Evaluasi Kegiatan**

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi menggunakan kuesioner *posttest*. Hasil evaluasi ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Pengetahuan tentang PHBS

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	4	13	20	67
Cukup	14	47	10	33
Kurang	12	40	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberi edukasi tentang PHBS di sekolah. Hal ini disebabkan karena tingginya antusias peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta aktif mendengarkan dan berdiskusi terkait materi yang disampaikan. Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil kegiatan Sya'diyah et al., (2021) dan Dafiq et al., (2022). Program PHBS merupakan pemberdayaan masyarakat yang bersifat preventif dan promotif dengan cara yang sangat mudah dan murah namun hasilnya sangat luar biasa serta akan berdampak kepada kuantitas dan kualitas Indeks Keluarga Sehat (IKS) dan Indeks Individu Sehat (IIS). PHBS merupakan rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan dengan tahapan tahu, mau dan mampu dalam menjalani perilaku hidup bersih sehat sehari-hari (Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB), 2021). Diharapkan dengan kegiatan ini siswa menjadi lebih meningkat status kesehatannya dan berdampak pada peningkatan prestasi di sekolah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS setelah diberikan edukasi menggunakan metode penyuluhan dengan alat bantu lembar balik PHBS.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat sebagai penyandang dana pada skema Pengabdian kepada Masyarakat Internal Tahun Anggaran 2023 yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan sangat baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dafiq, N., Jakri, Y., & Sudin, Y. M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMAN 1 Wae Ri'i Kabupaten Manggarai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3567–3572. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.6484>
- Daramusseng, A., & Julianti, T. B. (2019). Program Sanitarian Cilik di SD Negeri 011 Samarinda sebagai Sarana Edukasi Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 145–152. <https://doi.org/10.30653/002.201942.132>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Harahap, D. H., Kartika, D., Harahap, M. A., Nurhamidah, & Jayanti, D. P. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Rumah Tahfidz Desa Bandar Klippa, Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3193–3200.
- Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). (2021). Transformasi 10 Tahun PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Indonesia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952, 2013–2015.
- Nugroho, P. S., & Utama, D. A. (2020). Fasilitasi Kader Kesehatan Remaja Untuk Memaksimalkan Fungsi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.30650/jp.v2i1.1236>
- Sya'diyah, H., Rachmawati, D. S., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Mayasari, A. C., Chabibah, N., Susanti, A., Amalia, N., & Alistina, A. D. (2021). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Era Pandemi COVID-19 Di SMA Hang Tuah I Daerah Pesisir Surabaya Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 185–197. <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/140>
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Yunika, R. P., Al Fariqi, M. Z., Cahyadi, I., Yunita, L., & Rahmiati, B. F. (2022). Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 28–32. <https://doi.org/10.54639/kks.v1i1.735>