



## Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Menengah Pertama

Ari Angga Rianto

UPTD Puskesmas Cigayam

Alamat: Jln Raya Cigayam Dusun Sukadana Desa Cigayam Kecamatan Banjaranyar - Ciamis

Korespondensi penulis: [riantoariangga@gmail.com](mailto:riantoariangga@gmail.com)

**Abstract.** PHBS is a form of embodiment of healthy living orientation in individual, family and community culture, which aims to improve, maintain and protect health both physically, mentally, spiritually and socially. The aim of this research is to implement PHBS in schools and encourage every student, teacher and school community to play an active role in creating a healthy school. This research method is comparative analytical with a one group pre-test and post-test design using random sampling, and examination of CO levels. Each participant is given basic education first and then given multiple choice questions consisting of 10 questions. The results of data analysis show that before the counseling was carried out, the majority of respondents had limited knowledge about PHBS in Schools. After attending the counseling there was a significant increase in respondents' knowledge about PHBS in Schools. These results show that counseling is effective in increasing knowledge about PHBS in Schools.

**Keywords:** CTPS, PHBS, Schools

**Abstrak.** PHBS adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan PHBS di sekolah dan mendorong setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah untuk berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Metode penelitian ini analitik komparatif dengan rancangan satu kelompok pre-test dan post-test secara random sampling, dan pemeriksaan kadar CO. Setiap peserta diberikan pendidikan kesetaraan terlebih dahulu kemudian di berikan soal berupa pilihan ganda yang terdiri 10 soal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas responden memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai PHBS di Sekolah setelah mengikuti penyuluhan terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan responden mengenai PHBS di Sekolah Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai PHBS di Sekolah

**Kata kunci:** CTPS, PHBS, Sekolah

### LATAR BELAKANG

Derajat kesehatan 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 justru adalah kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

PHBS bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan dari data Riskesdas tahun 2018 persentase penerapan PHBS di Indonesia meningkat sebesar 82,30%, dan persentase ini sudah melewati target yang telah diterapkan oleh Renstra 2019 sebesar 80%. Dari perhitungan perprovinsi, provinsi Jawa Barat telah mendapatkan persentase penerapan PHBS sebesar 72,73%. Kabupaten/kota di 18 provinsi telah seluruhnya memiliki kebijakan PHBS sedangkan provinsi dengan persentase terendah yaitu Papua (10,34%), Nusa Tenggara Timur (27,27%), dan Papua Barat (38,46%). Pelaksanaan PHBS di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cigayam pada tahun 2022 sebanyak 71,27%. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dikembangkan berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011. Di dalam pedoman ini ada beberapa tatanan yang mengatur upaya peningkatan PHBS, diantaranya tatanan rumah tangga, tatanan institusi kesehatan, tatanan tempat-tempat umum, tatanan tempat kerja, dan tatanan institusi pendidikan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, 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. Kegiatan PHBS yang bisa dilaksanakan pada institusi pendidikan yaitu cuci tangan, konsumsi jajanan sehat, jamban sehat, olahraga, pemberantasan jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah dan pengukuran pertumbuhan. Masa-masa sekolah merupakan masa yang tepat untuk menanamkan kebiasaan-kebiasan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain bisa menjadi generasi yang mengerti masalah kesehatan, anak sekolah juga bisa menjadi agen perubahan pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur didunia. Saat ini prevalensi hipertensi secara global menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang didunia menyandang penyakit darah tinggi atau bisa disebut dengan hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah yang menderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO,2013).

Anak usia sekolah juga merupakan usia yang rentan terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan pencernaan, seperti diare, kecacingan, dan gangguan

pencernaan lainnya. Kebiasaan anak-anak mengkonsumsi jajanan secara bebas, ditambah anak-anak tidak melakukan mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan akan mengakibatkan berbagai kuman penyebab penyakit mudah masuk ke dalam tubuhnya.<sup>4</sup> Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan Sekolah (UKS). Oleh karena itu juga, penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah menjadi program wajib puskesmas dalam rangka meningkatkan promosi kesehatan dan menumbuhkan kesadaran anak agar dapat mempraktekkan perilaku bersih dan sehat sejak dini.

## **KAJIAN TEORITIS**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaatan PHBS

ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat.

Manusia hidup di berbagai tatanan, yaitu berbagai tempat atau sistem sosial dimana ia melakukan kegiatan sehari-harinya. Di setiap tatanan, faktor-faktor individu, lingkungan fisik dan lingkungan sosial berinteraksi dan menimbulkan dampak terhadap kesehatan. Oleh sebab itu dapat pula dikatakan bahwa suatu tatanan adalah suatu tempat dimana manusia secara aktif memanipulasi lingkungan, sehingga menciptakan dan sekaligus juga mengatasi masalah-masalahnya di bidang kesehatan. Jelas bahwa setiap tatanan memiliki kekhasan, sehingga dengan demikian pembinaan PHBS harus disesuaikan untuk masing-masing tatanan. Pelaksanaan Program PHBS dikelompokkan menjadi 5 tatanan, yaitu tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, 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.

Manfaat dari cuci tangan pakai sabun ini adalah untuk meminimalkan risiko penularan, mencegah penyebaran penyakit-penyakit menular dan agar kita terbebas dari penyakit. Mencuci tangan dengan air saja tidaklah cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit. Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kuman. Mencuci tangan pakai sabun selama minimal 40-60 detik dan dengan mengikuti semua langkah yang dianjurkan terbukti efektif mematikan kuman penyakit. CTPS dilakukan terutama sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, setelah menyentuh hewan dan sarana umum, membuang sampah, serta setelah batuk atau bersin. Jadikan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun menjadi budaya sekolah.<sup>8</sup> Sarana CTPS di sekolah harus memenuhi standar minimum sesuai dengan stratifikasi UKS/M yaitu setiap kelas memiliki akses ke fasilitas cuci tangan, setiap fasilitas cuci tangan harus memiliki sabun dan air mengalir, setiap fasilitas harus mudah dijangkau oleh semua siswa termasuk yang berkebutuhan khusus.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik komparatif dengan rancangan satu kelompok pre-test dan post-test secara random sampling yang berfungsi untuk melihat

pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan pada peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP 5 Banjarsari dengan jumlah responden berjumlah 41 orang, diantaranya yaitu 39 siswa/i kelas IX, 1 guru, dan 1 kepala sekolah. Evaluasi kegiatan ini dinilai dari persentase kehadiran peserta saat penyuluhan, jalannya proses penyuluhan, peningkatan pengetahuan yang diperoleh dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, serta melihat hasil pemeriksaan kadar karbon monoksida (CO) pada siswa/i dan guru dalam rangka implementasi kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di tempat proses belajar mengajar yang merupakan salah satu tempat yang dinyatakan sebagai KTR, yang juga termasuk ke dalam salah satu indikator PHBS di sekolah. Terdapat perbedaan 28,21% dari nilai sebelum dan sesudah pemberian materi. Angka tersebut menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan antara nilai sebelum dan sesudah pemberian materi penyuluhan (gambar.1). Pemeriksaan kadar CO dilakukan pada 40 orang diantaranya yaitu 39 orang siswa/i dan 1 orang guru. Nilai normal kadar CO dalam darah  $< 0,85\%$  FCOHb. Hasil pemeriksaan di atas menunjukkan bahwa rata-rata kadar CO 0,79 (87,5%) termasuk dalam batas normal. (gambar.2)

Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan Sekolah (UKS). Dalam kegiatan ini membahas mengenai upaya penerapan PHBS di Sekolah dengan cara mengisi pre-test dan post-test (kuesioner) yang berfungsi untuk melihat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai PHBS. Kuesioner tersebut berisi pertanyaan tentang informasi dasar PHBS di Sekolah. Selain itu, melakukan pemeriksaan kadar karbon monoksida (CO) pada siswa/i dan guru dalam rangka implementasi kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di tempat proses belajar mengajar yang merupakan salah satu tempat yang dinyatakan sebagai Kawasan Tanpa Rokok (KTR), yang juga termasuk ke dalam salah satu indikator PHBS di sekolah. Kemudian 2 minggu setelahnya dilakukan evaluasi untuk menilai kembali indikator PHBS. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas responden memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai PHBS di Sekolah. Namun, setelah mengikuti penyuluhan terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan responden mengenai PHBS di Sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai PHBS di Sekolah. Selain itu juga terdapat

peningkatan kategori sekolah yang dinilai dari indikator PHBS Sekolah yaitu dari Strata Utama menjadi Strata Madya, serta dari 40 orang yang melakukan pemeriksaan kadar CO didapatkan hasil bahwa mayoritas kadar CO responden dalam batas normal

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah adalah bahwa program penyuluhan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap pengetahuan tentang PHBS di sekolah. Faktor yang berkontribusi pada peningkatan pengetahuan adalah metode penyampaian informasi yang tepat dan terstruktur, termasuk penggunaan media visual, demonstrasi, dan sesi tanya jawab. Selain itu, keaktifan dan partisipasi aktif responden dalam sesi penyuluhan juga berpengaruh pada efektivitas program. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi upaya meningkatkan pengetahuan tentang PHBS. Program penyuluhan yang terbukti efektif dapat diadopsi dan diterapkan dalam skala yang lebih luas di berbagai sekolah dan tatanan lainnya. Penyuluhan yang tepat akan memberikan pengetahuan yang lebih baik kepada peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah tentang PHBS di Sekolah, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesadaran, kepedulian, dan peran serta aktif setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS dalam mewujudkan sekolah sehat.

Peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah dianjurkan untuk bisa memberikan contoh penerapan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini baik di sekolah, di rumah ataupun di kalangan masyarakat luas agar dapat menurunkan angka penyakit yang bisa disebabkan karena tidak menerapkan PHBS, serta mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga dan semua pihak yang telah membantu dan memotivasi dalam menyusun penelitian ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Kementrian kesehatan RI. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Peraturan Menteri Kesehatan No 2269 TAHUN 2011 tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. 2011;4.
- Sugiritama IW, Wiryawan IGNS, Ratnayanthi IGAD, Arijana IGKK, Linawati NM, Wahyuniari IAI. Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan. *Bul Udayana Mengabdi*. 2021;20(1):64.

Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak, Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial, Kementerian Sosial. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. 2020;1–14.

Zul Adhayani Arda, Maesarah, Nur NH, Taki NA. Peningkatan Pengetahuan Tentang PHBS Siswa SMP Negeri 1 Dulupi Melalui Penyuluhan Kesehatan, Kabupaten Boalemo. *Glob ABDIMAS J Pengabdian Masy.* 2021;1(2):93–9.

KEMENTERIAN BPDPK, Kementerian Kesehatan RI. Bunga Rampai Transformasi 10 Tahun PHBS Masyarakat Indonesia. 2021.

Khairunnisa A, Maryanah A, Nabila SP, Luli MK. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok. 2022;2(1):141–7.

Cigayam TPPKUPC. Profil UPTD Puskesmas Cigayam Tahun 2022. 2022.

Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini D, Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan P, Teknologi D. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19. 2021;1–26. Tersedia dari: <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

Nugoho MR. Modul PHBS Aku Hebat (Ayo Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat). 1st ed. Prof. Dr. Badeni M, Dr. Eko Risdianto MC, editors. Bogor; 2022.

Taryatman. Budaya Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda Yang Berkarakter. 2016; 3 (1) : 6. Tersedia dari: <https://media.neliti.com/media/publications/259042-budaya-hidup-bersih-dan-sehat-di-sekolah-e30972f8.pdf> 22

Kementerian Kesehatan RI. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. 2020;

Tim Promkes RSST. Bahaya dan Efek Paparan Rokok pada Anak dan Remaja. *Kemeteri Kesehatan Republik Indones* [Internet]. 2022;2:2–4. Tersedia dari: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1336/bahaya-dan-efek-pajanan-rokok-pada-anak-dan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1336/bahaya-dan-efek-pajanan-rokok-pada-anak-dan-remaja)