

EDUKASI PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SMK KESEHATAN SADEWA

Nur Yeti Syarifah¹, Patria Asda²,

^{1,2}, Prodi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Husada

Email Correspondensi : syarifah09@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period in which individuals develop to achieve maturity in mental, emotional, social, and physical aspects. One of the challenges faced by adolescents is PHBS. The impact of a lack of good PHBS in the implementation of clean and healthy living habits among adolescents can create an uncomfortable learning environment, reduce learning outcomes, and increase the likelihood of suffering from diseases such as diarrhea and other infections. Objective: This community service activity aims to increase adolescent knowledge.

Method: Pre-test and post-test of the level of knowledge about the importance of PHBS education for adolescents, with a total of 41 respondents. Results: There was an increase in knowledge among adolescents in the good category and a decrease in the level of knowledge of adolescents in the sufficient and poor categories.

Key word : Health Education, Clean and Healthy Living Behavior, Teenagers

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja adalah periode di mana individu berkembang untuk mencapai kematangan di aspek mental, emosional, sosial, dan fisik. Salah satu tantangan yang dihadapi remaja adalah PHBS Dampak dari Kurangnya PHBS yang baik dalam penerapan kebiasaan hidup bersih dan sehat di kalangan remaja bisa membuat lingkungan belajar menjadi tidak nyaman, mengurangi hasil belajar, serta meningkatkan kemungkinan menderita penyakit seperti diare dan infeksi lainnya. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja.

Metode: *pre test* dan *post test* tingkat pengetahuan tentang edukasi pentingnya PHBS pada Remaja, dengan jumlah responden sebanyak 41. **Hasil:** terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja pada kategori baik dan menurunnya tingkat pengetahuan remaja pada kategori cukup dan kurang.

Kata Kunci : Penyuluhan Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase dalam hidup yang umurnya berkisar antara 10 hingga 24 tahun. Fase ini adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak yang masih bergantung pada orang tua menuju masa dewasa yang lebih mandiri. Masa remaja bisa menghadapi berbagai masalah karena adanya perbedaan kebutuhan dan keinginan serta kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan

lingkungan tempat hidup, berkembang, dan menjadi seorang manusia pribadi yang sekaligus menjadi bagian dari masyarakat.

Setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara berkembang meninggal karena berbagai penyakit yang disebabkan oleh sanitasi dan kebersihan yang buruk. Beberapa penyakit tersebut seperti diare, yang terjadi karena kebiasaan hidup sehat (PHBS) masih kurang. Salah satu cara untuk mengurangi risiko penyakit akibat sanitasi dan

kebersihan yang buruk adalah dengan menerapkan PHBS. Menanamkan PHBS pada anak remaja sangat penting karena mereka termasuk kelompok yang rentan terhadap penyakit

PHBS adalah perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran seseorang, sehingga keluarga dan seluruh anggota mampu membantu diri sendiri dalam bidang kesehatan serta aktif berperan dalam kegiatan masyarakat

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan terhadap remaja usia 15 sampai 19 tahun, masih ada banyak remaja yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat⁽¹⁾. Sehingga kondisi tersebut menjadi perhatian khusus bagi kita oleh karena itu kami tertarik untuk menjadi bagian dari pemerintah Yogyakarta dalam mendukung Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada remaja khususnya di lingkup SMA dengan upaya kegiatan yang kami lakukan berjudul Edukasi Pentingnya PHBS pada Remaja di SMK Sadewa Yogyakarta

METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan tentang PHBS pada remaja usia kelompok sekolah di remaja putri SMK Sadewa. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2026 dengan jumlah peserta 41 responden. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah LCD, Power Point, Poster, mikrofon dan speaker. Teknik pengambilan data dalam pengabdian masyarakat ini ada total sampling dengan mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan edukasi PHBS. Kegiatan tersebut dimulai dari pembukaan oleh moderator, selanjutnya penyampaian sambutan dan rencana kegiatan serta maksud dan tujuan dilakukannya edukasi tentang PHBS. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri tentang Pengertian PHBS, Manfaat PHBS, Mengetahui 10 PHBS, pentingnya menggunakan air bersih, dampak buruk dari tidak dilakukannya perilaku hidup bersih dan sehat dan Penyakit apa saja yang bisa muncul akibat dari perilaku seseorang. Kemudian dilanjutkan dengan Tanya jawab, evaluasi pemahaman peserta serta memberikan doorprize bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan tentang materi PHBS yang telah dipaparkan. Kegiatan terakhir adalah Penutupan dan foto bersama. Setelah kegiatan dilakukan diharapkan siswa dapat memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan PHBS adalah bagian dari upaya peningkatan kesehatan dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs). Sehingga PHBS pada remaja dapat diartikan sebagai cara berpikir dan

bertindak yang sadar untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri serta sekitarnya, sehingga dapat meningkatkan kualitas



Gambar 1. Sesi Tanya Jawab

Setelah selesai pemberian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan peserta. sangat antusias dalam berdiskusi, dilanjutkan dengan pembagian doorprize bagi yang bertanya dan menjawab pertanyaan dari penyaji.

Berikut data Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan atau Peminatan

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Keperawatan	41	100
2	Kesehatan Masyarakat	0	0
3	Farmasi	0	0
	Jumlah	0	100

Berikut data Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pre dan Post Tes

Tingkat Pengetahuan	Pre Test	Prosentase	Post Test	Prosentase
Baik	18	44	26	64
Cukup	11	27	8	19
Kurang	12	29	7	17
Jumlah	41	100	41	100

Pada tabel tingkat pengetahuan diatas terdapat peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh responden, dimana pengetahuan baik pada saat pre test sebanyak 18 responden (44%) dan pada saat post tes menjadi 26 (64%) responden. Hal ini bisa diakibatkan karena metode penyuluhan kesehatan yang penulis lakukan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Sebagaimana penelitian sebelum yang dilakukan oleh penulis bahwa pengetahuan remaja tentang PHBS dapat dilakukan dengan efektif melalui penyuluhan kesehatan (Boba, RR. Asda, P. Syarifah, NY. 2025)². Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Yuliana dan Puspitasari (2020)³ menunjukkan bahwa adanya pendidikan kesehatan di sekolah berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan PHBS

pada anak. Sedangkan menurut teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Piaget juga menyebutkan bahwa anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret, di mana pemahaman mereka edukasi PHBS harus disampaikan dengan metode pembelajaran aktif, demonstrasi, serta praktik langsung agar lebih mudah dipahami³

Perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Kementrian kesehatan RI, 2016)¹. Pentingnya kesadaran diri untuk menanamkan Perilaku hidup bersih dan aman sejak dini agar dapat membantu mencegah penyakit, membangun kebiasaan sehat, dan meningkatkan kualitas hidup secara lebih baik. perilaku ini akan melindungi lapisan masyarakat dari berbagai penyakit menular, termasuk penyakit menular yang serius (Puspita et al., 2020)⁴

Penyuluhan kesehatan bagi siswa merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat disekolah. Pendidikan kesehatan adalah kombinasi dari pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan mereka, dengan meningkatkan pengetahuan atau mempengaruhi sikap mereka. Adapun solusi penyelesaian masalah yang dihadapi oleh remaja yang sedang menempuh pendidikan adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai strategi intervensi berupa penyuluhan kesehatan PHBS.

Adapun Manfaat kegiatan penyuluhan PHBS ini yaitu mengetahui Indikator PHBS, pentingnya menggunakan air bersih, pentingnya lingkungan bebas asap rokok, Pemberantasan jentik nyamuk, mempraktikkan cara mencuci tangan dengan baik sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Kemenkes (2022) manfaat PHBS adalah Mencegah Penyakit, Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat, Menciptakan Lingkungan yang sehat dan bersih, Meningkatkan produktifitas, Mengurangi Biaya Pengobatan, Membentuk kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan⁵

Dengan demikian penulis menganalisa bahwa jika tidak mencuci tangan secara benar, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi, penyakit menular, dan gangguan pencernaan. Oleh karena itu, kebersihan tangan harus diperhatikan khususnya sebelum makan, setelah ke toilet, dan setelah berinteraksi dengan orang atau benda yang tidak terkontrol. Dengan tidak dilakukannya perilaku hidup bersih dan Sehat dapat menimbulkan penyakit apa saja yang bisa muncul akibat dari perilaku seseorang.

Dari hasil kegiatan, para siswa mengatakan sangat senang mendapatkan informasi tambahan

tentang PHBS sehingga dapat menambah pengetahuan, dan meningkatkan perilaku siswa dalam hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini juga mendapatkan respon yang antusias dan kerja sama yang baik dari para siswa di SMK Kesehatan Sadewa. dengan adanya penyuluhan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terbukti dapat menambah pengetahuan para siswa tentang Pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk mencegah banyak penyakit.

Pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat juga diperlukan untuk hidup sehat, terutama bagi anak usia sekolah khususnya remaja. Pengetahuan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan unsur penting untuk meningkatkan dan membentuk kebiasaan hidup sehat di masa depan. Pengukuran pengetahuan dan PHBS dilakukan untuk mendapatkan informasi sedini mungkin mengenai profil anak guna meningkatkan dan mengembangkan kemampuan anak untuk menciptakan anak yang berkualitas (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017)⁶

SIMPULAN

1. Kegiatan Pengabdian masyarakat tentang edukasi Perilaku Hidup bersih dan Sehat di SMK Sadewa di ikuti oleh 41 siswa berjenis kelamin perempuan
2. Edukasi PHBS dapat memberikan dampak yang positif pada siswa dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan pada saat sesi diskusi berjalan
3. Kegiatan edukasi tidak dilanjutkan dengan demonstrasi cara mencuci tangan dengan 6 langkah yang merupakan kunci dasar dari perilaku PHBS, karena pada saat dilakukan *pre test* cara cuci tangan siswa dapat melakukan dengan baik, namun hanya perilaku sadar dirinya saja yang mereka perlu alrm atau pengingat untuk mempertahankan perilaku hidup sehat dan bersih tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian kesehatan RI. 2016. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.
- Boba, RR. Asda, P. Syarifah, NY. 2025. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa di SD Al-Islam Depok Sleman Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 18 Npmor 2 <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/813->

[1877-1-SM-1.pdf diakses 16 Mei 2026.](#)

- Kyle, T., & Carman, S. (2021). *Essentials of Pediatric Nursing* (4th ed.). Wolters Kluwer.
→ Menjelaskan tumbuh kembang anak berdasarkan teori perkembangan modern termasuk Piaget.
- Puspita, W. A., Sulistyorini, M. P., & Wibowo, B. (2020). Learning Clean, Healthy and Safe Life Behavior in Inclusive Early Childhood Education BT - Proceedings of the International Conference on Early Childhood Education and Parenting 2019 (ECEP 2019). 270–274. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200808.053>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children. 2(Hsic), 431–436. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>