



## Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Menciptakan Lingkungan Bersih dan Bebas dari Penyakit di SDN 007 Sungai Pinang Kota Samarinda

Azizah Nur<sup>1</sup>, Aulia Destyra H<sup>2</sup>, Pryenalvend Khisanta P<sup>3</sup>, Angga Cipta Narsa<sup>4</sup>

Program Studi Profesi Apoteker<sup>1,2,3</sup>, Fakultas Farmasi<sup>4</sup>

Universitas Mulawarman Samarinda

e-mail: [angga@ff.unmul.ac.id](mailto:angga@ff.unmul.ac.id)

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan konsep penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan produktif. Kebiasaan sehat yang diterapkan sejak dini akan berdampak positif bagi kesehatan, terutama bagi anak-anak. Di sekolah dasar, anak-anak mulai belajar mengenai kebersihan diri, pentingnya pola makan bergizi, dan kebersihan lingkungan. Dampak kurangnya Pemahaman PHBS pada anak sekolah dasar yang sering muncul yaitu penyakit diare. Melalui kegiatan Promosi kesehatan mengenai PHBS di sekolah sebagai edukasi anak-anak untuk memahami pentingnya PHBS. Metode pelaksanaan PHBS yaitu : (1) edukasi interaktif melalui presentasi dan leaflet, (2) demonstrasi mencuci tangan, serta (3) *pre-test* dan *post-test* untuk evaluasi pemahaman. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan *Microsoft Excel* serta menghitung nilai masing-masing siswa, rata-rata kelas, setiap soal akan dianalisis menggunakan SPSS dengan melakukan uji normalitas dan dilanjutkan dengan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Kata Kunci:** PHBS, Anak, *Wilcoxon Test*.

### Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important concept in creating a healthy and productive generation. Healthy habits implemented from an early age will have a positive impact on health, especially for children. In elementary school, children begin to learn about personal hygiene, the importance of a nutritious diet, and environmental cleanliness. The impact of a lack of understanding of PHBS in elementary school children that often appears is diarrhea. Through health promotion activities regarding PHBS in schools as an education for children to understand the importance of PHBS. The PHBS implementation method is: (1) interactive education through presentations and leaflets, (2) hand washing demonstrations, and (3) pre-tests and post-tests to evaluate understanding. The results of the Pre-test and Post-test were analyzed descriptively quantitatively with Microsoft Excel and calculated the value of each student, the class average, each question will be analyzed using SPSS by conducting a normality test and continued with a non-parametric *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Kata Kunci:** PHBS, Children, *Wilcoxon Test*.

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kumpulan tindakan yang dipraktikkan berdasarkan pembelajaran yang memungkinkan seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat untuk berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan menolong dirinya sendiri (mandiri) dalam hal kesehatan (Kemenkes RI, 2011).

Konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting untuk membuat generasi yang sehat dan produktif. Kesehatan jangka panjang, terutama bagi anak-anak, akan meningkat jika kebiasaan sehat diterapkan sejak dini. Anak-anak mulai mempelajari kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan pentingnya pola makan sehat di sekolah dasar. Sangat penting untuk memperkenalkan PHBS pada usia dini untuk membangun kebiasaan hidup sehat yang akan mereka bawa ketika mereka dewasa (Fitriani, R. and Yusuf, N., 2020).

Menurut Kemenkes RI (2011), PHBS dapat dibagi menjadi beberapa kelompok. Ini termasuk PHBS di Rumah Tangga, PHBS di Institusi Pendidikan, PHBS di Tempat Kerja, PHBS di Tempat Umum, dan PHBS di Fasilitas Kesehatan. Salah satu indikator rencana strategis Kementerian Kesehatan yang belum mencapai target yang ditetapkan adalah pencapaian PHBS rumah tangga sehat di Indonesia. Dari target 70% yang ditetapkan pada tahun 2014, hanya dapat dicapai 56,6%. Pencapaian ini masih jauh dari target yang diharapkan. Dalam program PHBS, tatanan rumah tangga bertujuan untuk mendorong anggota rumah tangga untuk memahami, ingin, dan dapat melakukan perilaku hidup bersih dan sehat serta berpartisipasi aktif dalam gerakan sehat di masyarakat (Oktariani, 2021).

Menciptakan lingkungan pendidikan PHBS, lembaga pendidikan seperti sekolah, pesantren, perguruan tinggi, dan lembaga lainnya harus menerapkan praktek perilaku PHBS. Praktek-praktek ini termasuk mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah di tempatnya, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menghindari merokok dan konsumsi narkoba, alkohol, psiktropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA), menggunakan jamban sehat, dan menghilangkan jentik nyamuk (Kemenkes RI, 2011).

Dampak masalah kurangnya personal hygiene dan PHBS pada anak sekolah dasar yang sering muncul adalah timbulnya penyakit diare. Siswa sekolah dasar tidak cukup memahami pentingnya menerapkan kebiasaan berperilaku positif untuk meningkatkan kesehatan secara aktif dan menjaga lingkungan sekolah sehat dengan rajin mencuci tangan dan mengonsumsi makanan sehat. Salah satu dampak kurangnya personal hygiene dan PHBS pada anak sekolah dasar adalah penyakit diare (Rindra Savira et al., 2022).

Praktik PHBS yang tidak sehat bukan hanya menyebabkan penyakit diare tetapi juga menyebabkan masalah kesehatan lainnya seperti jerawat, kudis, jamur, dan sebagainya. Hal ini disebabkan oleh kebersihan diri yang tidak terjaga dengan baik. Kebersihan lingkungan juga berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikososial serta gangguan kebutuhan akan rasa nyaman. Kelestarian lingkungan

juga berpengaruh karena praktik kebersihan diri yang tidak terjaga dengan baik (Liviana Liviana et al., 2018).

Pada penelitian Utami and Kusuma (2019) yang dilakukan pada sampel 73 responden menunjukkan bahwa personal hygiene pada anak sebesar 30,1% kurang baik dalam melaksanakannya hygiene dan 38,4% memiliki pengetahuan kurang (Utami & Kusuma, 2019). Di Indonesia prevalensi diare tahun 2022 dengan kelompok umur 7-12 tahun adalah 2%-20% (Ulya, 2023). Sedangkan pada tahun 2023 berdasarkan hasil RISKESDAS di Kota Samarinda prevalensi terjadinya diare termasuk kedalam 10 besar penyakit yang paling banyak terjadi dan menduduki peringkat ke 6 dengan jumlah sebanyak 6.442 pasien. Tingginya angka kasus permasalahan kesehatan pada anak di Indonesia khususnya Kota Samarinda dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran anak usia pendidikan sekolah dasar dalam hal kebersihan diri yang berdampak pada kesehatan. Hal ini membuat kegiatan penyuluhan mengenai PHBS di sekolah menjadi sangat penting untuk dilakukan.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan promosi kesehatan yang mengenalkan kepada anak usia dini dengan tema edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya menciptakan lingkungan bersih dan bebas dari penyakit untuk anak usia dini di kelas 4 SD di SDN 007 Sungai Pinang, Samarinda, Kalimantan Timur, dengan dihadiri sebanyak 22 siswa. Instrumen penelitian berupa soal tes pengetahuan (*pre-test* dan *post-test*) yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan guna mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu materi berupa *Power Point* dan leaflet mengenai PHBS. Kemudian dilakukan *games* dan *quiz* edukatif untuk membantu siswa dalam memahami materi dan mengukur pemahaman siswa. Selain itu, terdapat *snack* dan hadiah untuk siswa yang dapat menjawab *quiz*. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan bantuan *Microsoft Excel* dengan menghitung nilai masing-masing siswa, rata-rata kelas, serta persentase jawaban benar pada setiap soal dan analisis menggunakan SPSS dengan melakukan uji normalitas dan dilanjutkan dengan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat signifikansi skor *pre-test* dan *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan pada anak usia dini dengan tema edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya menciptakan lingkungan bersih dan bebas dari penyakit di kelas 4 SD di SDN 007 Sungai Pinang, Samarinda, Kalimantan Timur, yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 November 2025 dengan dihadiri sebanyak 22 siswa. Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan interaktif dengan media *Power Point* dan Leaflet tentang PHBS, sebagai evaluasi pengetahuan siswa diberikan lembar *pre-test* terlebih dahulu kemudian penyampaian materi dan diakhiri dengan pengisian *post-test*.



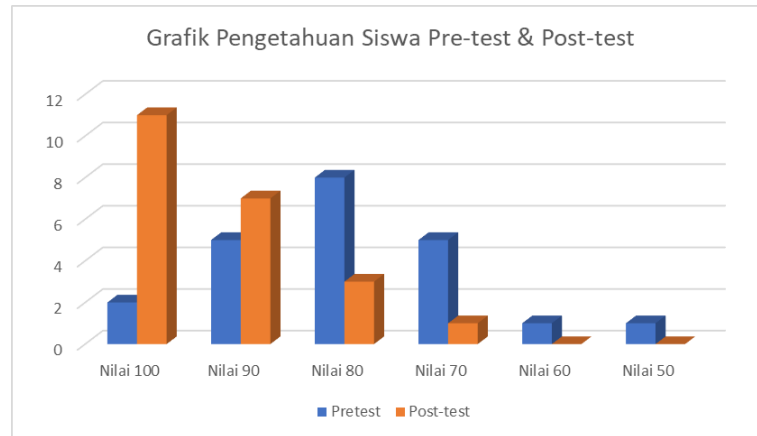
Gambar 1. Penyampaian Materi Promosi Kesehatan PHBS

Penyampaian materi promosi kesehatan menggunakan media *Power Point* mengenai PHBS yang berisikan tentang dampak negatif bagi lingkungan, menjaga kesehatan, tata cara menjaga kebersihan di sekolah, memilah sampah, serta sesi *games* tebak gambar dan *quiz*. Selain itu, untuk menunjang pelaksanaan perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS), tim melakukan demonstrasi cuci tangan dan dipraktekkan langsung oleh siswa di hadapan kelas, sebagai penunjang diberikan leaflet kepada siswa yang berisi tentang tata cara ber-PHBS serta tata cara mencuci tangan agar siswa dapat mengingat dengan mudah.

Setelah penyampaian materi dilakukan tanya jawab kembali terhadap peserta untuk mengetahui pemahaman siswa terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya menciptakan lingkungan bersih dan bebas dari penyakit di lingkungan sekolah melalui aktivitas sehari-hari seperti mencuci tangan. Aktivitas membersihkan tangan menggunakan sabun atau *hand sanitizer* merupakan tindakan preventif untuk menjaga kebersihan telapak tangan dan jari-jari dengan tujuan menjaga higienitas dan mencegah transmisi mikroorganisme patogen (Putri dkk., 2023). Sehingga siswa dapat memahami dan mencegah gejala serta dampak rantai penyakit agar dapat melakukan pencegahan melalui perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk dengan mempragakan enam langkah mencuci tangan yang benar (Kemnkes, 2023).



Gambar 2. Demonstrasi Mencuci Tangan



Gambar 3. Grafik Hasil Nilai Tingkat Pengetahuan PHBS di SDN 007 Sungai Pinang

Tabel 1. Nilai Rata-rata Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Teori PHBS

Variabel	Mean	SD	Min	Max	N	Shapiro-Wilk
Pre-Test	79,55	12,141	50	100	22	0,136
Post-Test	87,73	10,204	70	100	22	0,008

Tabel 1 menunjukkan terjadinya peningkatan rata-rata skor responden setelah dilakukannya pemberian teori PHBS kepada siswa menggunakan leaflet dan *Power Point* dengan skor awal 79,55% serta skor akhir 87,73% atau terdapat selisih sebesar 8,18%.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Negatif (Pre-Test dan Post-Test)	0	0,00	0,000
Positif (Pre-Test dan Post-Test)	17	9,00	0,153
Ties	5	-	-
Asymp. Sig. (2-tailed)	-	-	0,000

Tabel 2 Menunjukkan bahwa hasil *uji wilcoxon* didapatkan hasil *p value* < 0,005 bernilai 0,000. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dapat dilihat pada gambar 4 dan tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test*. Nilai rata-rata meningkat dari 79,55 menjadi 87,73, dengan peningkatan sebesar 8,18%. Meskipun nilai *pre-test* sudah cukup (79,55), hal ini menunjukkan bahwa siswa sebenarnya sudah memiliki pengetahuan dasar tentang kebersihan, namun pemahaman spesifik tentang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan analisis data *uji Wilcoxon p value* < 0,005 bernilai 0,000 yang berarti terdapat pengaruh pada penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan *Power Point* serta cara mempraktekan 6 langkah mencuci tangan di SDN 007 Sungai Pinang, Kota Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu memahami isi dari "PHBS" sebelum dilakukannya intervensi, Namun setelah diberikan intervensi berupa media media leaflet dan *Power Point* siswa mengalami peningkatan (8,18%). Serta didapatkan hasil Standar deviasi yang menurun dari 12,141 menjadi 10,204 mengindikasikan bahwa setelah penyuluhan, tingkat

pemahaman siswa menjadi lebih seragam. Hal ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan dalam menyampaikan informasi kepada seluruh peserta secara merata.

Hasil dari uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel 1 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ) untuk kedua kelompok. Kondisi ini dapat disebabkan oleh distribusi nilai yang cenderung tinggi (*ceiling effect*), di mana mayoritas siswa sudah memiliki pengetahuan dasar yang baik. Maka dilakukan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* guna mengetahui apakah nilai signifikan antara hasil pre test dan post terdapat perbedaan. Apabila hasil signifikan yaitu (2-tailed)  $< 0,05$ , maka tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua hasil.

*Uji Wilcoxon Signed Rank Test* bersifat non-parametrik dan tidak memerlukan asumsi tentang distribusi normal. Uji ini dirancang untuk mengidentifikasi adanya perbedaan yang signifikan antara dua pengukuran yang berhubungan (*pretest-posttest*) pada individu yang sama tanpa harus memenuhi asumsi distribusi normal (Park, 2025).

Hasil dari analisis yang dilakukan pada tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ( $p=0,002<0,05$ ), yang menunjukkan bahwa intervensi dalam promosi kesehatan telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Dari total 22 siswa, terdapat 11 siswa (50%) yang mencapai skor tertinggi dengan 100 poin, 7 siswa (31,8%) yang mempertahankan skor 90 poin, 3 siswa (13,6%) meraih 80 poin, dan hanya 1 siswa (4,5%) yang mendapatkan skor 70 poin. Banyaknya siswa yang memiliki skor tidak berubah (*ties=5*) menandakan bahwa hampir setengah dari peserta sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai tema ini sebelum berlangsungnya penyuluhan. Ini menunjukkan bahwa program PHBS di sekolah kemungkinan telah berjalan dengan baik, meskipun masih ada kebutuhan untuk menekankan pentingnya kesehatan dalam lingkungan kelas.

Metode pengajaran yang digabungkan dengan alat bantu visual serta kegiatan interaktif dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa. Kenaikan rata-rata nilai juga menunjukkan bahwa hampir semua peserta mampu memahami materi dengan baik. Oleh karena itu, program promosi kesehatan ini dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pencegahan, sekaligus menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

## SIMPULAN

Promosi Kesehatan yang dilakukan pada anak kelas 4a di Sekolah Dasar Negeri 007 Sungai Pinang, Kota Samarinda dalam bentuk penyuluhan terkait menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, memahami pola hidup yang sehat dalam bentuk makanan dan cara mencuci tangan yang baik. menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa/i sekolah dasar 027 Samarinda ulu yang dapat dilihat pada rata-rata nilai *Pre-test* (79,55,) dan *Post-test* (87,73) dengan peningkatan

rata-rata 8,18%. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan promosi kesehatan siswa mulai memahami membentuk diri siswa agar mau melakukan kegiatan yang sehat serta mengetahui bagaimana memilah sampah dengan baik dan memperhatikan kebersihan lingkungan, melalui perilaku hidup bersih dan sehat dengan mencuci tangan dengan cara yang baik dan benar. Semoga kegiatan ini dapat memutus jaring penyakit dan maka sangat disarankan agar pihak Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan saling bekerjasama untuk membuat kebijakan tentang pentingnya meningkatkan PHBS.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, R. and Yusuf, N., 2020. 'Evaluasi Program PHBS di Sekolah Dasar di Kota Bandung', *Jurnal Kesehatan Pendidikan*, 17(2), pp. 101-109.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011. *Pedoman Pembinaan PHBS* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemenkes Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia No 17 Tahun 2023 *Tentang Kesehatan*. 2023.
- Liviana, P., Yulianto, E., & Hermanto. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat. *In Jurnal Keperawatan Komprehensif* (Vol. 4, Issue 1)
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*
- Park Y. 2025. Optimal two-stage group sequential designs based on Mann-Whitney-Wilcoxon test. *PloS one*, 20(2), e0318211. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318211>
- Putri, R. A., Sofiyanti, I., & Isafizah. (2023). Edukasi dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2), 173-177.
- Rindra Savira, R., Desfita, S., Zaman, M. K., Puspita Sari, N., & Rasyid, Z. (2022). Personal Hygiene Analysis of Students and Environmental Sanitation of State Elementary School 06 Perawang Barat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 437-444. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.36>
- Ulya, D. J. (2023). *Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Diare pada Siswa di Madrasah Ibtidiyah Muhajirin Kota Jambi Tahun 2023*. Universitas Jambi.
- Utami, T., & Kusuma, A. Nu. (2019). Determinan Personal Hygiene Pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 37-44