JURNAL MEDIKA MENGABDI
https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/jmm/index

VOL. 02 NO. 02, JANUARI 2026

EDUKASI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA MITQ AL KAUTSAR SURAKARTA

Jatmiko Rinto Wahyudi[1], Hanum Sasmita[2], Chusnul Zulaika[3]
[1,2,3] Poltekkes Kemenkes Surakarta
Email korespondensi: hanumsasmita.drg@gmail.com

Received: 11 January 2026; Revised: 22 January 2026; Accepted: 26 January 2026

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of behaviors practiced consciously to maintain and improve both individual and environmental health. Elementary school children are a group that is particularly vulnerable to various infectious diseases due to the inadequate implementation of clean and healthy living habits. Observations conducted at MITQ Al Kautsar Surakarta revealed that some students had not yet adopted proper handwashing with soap, personal hygiene practices, or healthy snack choices. Therefore, health education is needed to enhance students' knowledge and awareness regarding PHBS. This community service activity was conducted on October 31, 2026, at MITQ Al Kautsar Surakarta and involved 27 students who attended as participants. The intervention was delivered through health education sessions using lectures, discussions, and educational videos about PHBS. Evaluation was carried out using a pre-test and post-test design to measure changes in participants' knowledge before and after the intervention. The evaluation results showed that out of 27 participants, 20 students (74.07%) demonstrated an improvement in knowledge after receiving the educational intervention, while 7 students (25.93%) maintained the same level of knowledge. No students experienced a decline in knowledge (0%). Throughout the activity, participants showed high enthusiasm, particularly during the discussion sessions and video presentations. The educational intervention effectively improved students' understanding of the importance of handwashing with soap, maintaining personal hygiene, and adopting healthy lifestyle practices in their daily lives. PHBS education delivered through lectures, discussions, and educational videos was effective in improving the knowledge of students at MITQ Al Kautsar Surakarta. This activity has the potential to support the development of clean and healthy living behaviors from an early age as an effort to prevent various infectious diseases.

Keywords: *Education, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Elementary School*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan individu maupun lingkungan. Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit menular akibat rendahnya penerapan kebiasaan hidup bersih da n sehat. Hasil observasi di MITQ Al Kautsar Surakarta menunjukkan masih terdapat siswa yang belum menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri, dan memilih jajanan sehat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai PHBS. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2026 di MITQ Al Kautsar Surakarta dengan melibatkan 27 siswa yang hadir sebagai peserta. Metode yang digunakan adalah penyuluhan melalui ceramah, diskusi, dan pemutaran video edukatif mengenai PHBS. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 27 peserta, sebanyak 20 siswa (74,07%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah

mengikuti edukasi, sedangkan 7 siswa (25,93%) memiliki tingkat pengetahuan yang tetap. Tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan pengetahuan (0%). Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi diskusi dan pemutaran video. Edukasi yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan diri, dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi PHBS melalui metode ceramah, diskusi, dan pemutaran video efektif meningkatkan pengetahuan siswa MITQ Al Kautsar Surakarta. Kegiatan ini berpotensi mendukung pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini sebagai upaya pencegahan berbagai penyakit menular.

Kata kunci: Edukasi, PHBS, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan 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 (Sapriana, Poltekkes and Palu, 2020). PHBS yang dipraktekkan dengan baik mampu menurunkan kejadian kesakitan beberapa penyakit infeksi pada anak sekolah (Palipadang *et al.*, 2024). Promosi PHBS perlu dimulai sejak usia dini agar menjadi tambahan pengetahuan dan selanjutnya diharapkan dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari- hari, serta menjadi bagian dari norma hidup mereka (Prasetya, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan PHBS adalah dengan melakukan promosi PHBS ke seluruh lapisan Masyarakat (Julianingsih, Karjoso and Harahap, 2020). Kelompok masyarakat yang potensial dijadikan sasaran promosi PHBS adalah anak-anak tingkat Sekolah Dasar (SD) karena pada usia tersebut mereka aktif bergerak dan bermain dengan tanah yang merupakan media penularan penyakit (Permenkes RI No.39, 2016). Sekolah dasar merupakan masa eksploratif (bermain-main) dengan lingkungannya serta usia yang tepat untuk menerima/ menyerap informasi dengan cepat (Sapalas *et al.*, 2022). Promosi PHBS perlu dimulai sejak usia dini agar menjadi tambahan pengetahuan dan selanjutnya diharapkan dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi bagian dari norma hidup mereka (Salim, Marko Ferdian, Syairaji, M., Santoso, Dian Budi, Fararid, 2021) .

Hasil dari kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan kebiasaan sehat diharapkan dapat mengurangi segala penyakit menular seperti diare, demam berdarah, ISPA, dan cacingan.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyakarat ini akan mengimplementasikan pendekatan edukasi berbasis metode Pre dan Post test yang dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat . Beberapa bentuk implementasi yang dilakukan meliputi:

a. Pretest : sebelum dilakukan intervensi para siswa di beri soal tentang perilaku hidup bersih dan sehat

b. Penyuluhan Tatap Muka : Kegiatan penyuluhan langsung kepada siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat

c. Pemutaran video : siswa di berikan video tentang perilaku hidup bersih dan sehat

d. Diskusi : di lakukan sesi tanya jawab oleh para siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat

e. Post Test : setelah dilakukan intervensi dengan dilakukan penyuluhan dan pemutaran video dilakukan post test

f. Monitoring dan Evaluasi



Gambar 1. Desain Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dilaksanakan satu kali, yakni pada Tanggal 31 Oktober 2026. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, Tanya jawab/diskusi dan pemutaran video animasi tentang PHBS, dengan durasi kurang lebih satu jam. Jumlah peserta 30 orang. Adapun hasil pre post test sebagai berikut:

Tabel 1
Deskripsi hasil *pre post test* di MITQ AL Kautsar Surakarta Tahun 2026

No	Uraian	F	Proporsi (%)
1	Jumlah siswa yang hadir saat edukasi	27	100 %
2	Jumlah siswa yang meningkat pengetahuannya	20	74,07 %
3	Jumlah siswa yang menurun pengetahuannya	0	0
4	Jumlah siswa yang tetap pengetahuannya	7	25,93 %

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun dengan menggunakan beberapa metode, yaitu:
a) Ceramah: Penyampaian materi mengenai pentingnya gaya hidup sehat, khususnya kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dan menyikat gigi dua kali sehari.
b) Diskusi: Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait kebiasaan hidup sehat yang telah mereka lakukan.
c) Pemutaran Video Animasi: Penayangan video edukatif untuk memperjelas materi dan meningkatkan ketertarikan siswa terhadap topik yang disampaikan.
Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias mengikuti setiap sesi. Interaksi aktif terjadi terutama pada saat diskusi dan setelah pemutaran video animasi.

2. Hasil Evaluasi (Pre-test dan Post-test)

Peningkatan pengetahuan siswa, dilakukan pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan, sebagai berikut: Jumlah siswa yang hadir saat edukasi: 27 siswa (100%), Jumlah siswa yang mengalami peningkatan pengetahuan: 20 siswa (74,07%), Jumlah siswa yang mengalami penurunan pengetahuan: 0 siswa (0%), Jumlah siswa dengan pengetahuan tetap: 7 siswa (25,93%).

Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait gaya hidup sehat. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya pengetahuan siswa tentang pentingnya cuci tangan pakai sabun, meningkatnya kesadaran siswa untuk menyikat gigi secara rutin dua kali sehari, terbangunnya kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di MITQ Al Kautsar Surakarta telah berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan ini dilatar belakangi oleh masih ditemukannya perilaku siswa yang belum sepenuhnya menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti kurangnya kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan diri, serta memilih makanan dan jajanan yang sehat (Utami, Usiono and Sayekti, 2022). Kondisi tersebut

berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit menular yang dapat memengaruhi kesehatan dan proses belajar siswa.

Pelaksanaan edukasi menggunakan kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, dan pemutaran video edukatif terbukti mampu menarik perhatian serta meningkatkan partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Metode yang bervariasi memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh informasi secara visual, auditori, maupun melalui interaksi langsung sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat (Sapriana & Sasmita H, 2025).

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, diketahui bahwa sebanyak 20 siswa (74,07%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi, sedangkan 7 siswa (25,93%) memiliki tingkat pengetahuan yang tetap. Tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan pengetahuan setelah intervensi diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi PHBS yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai upaya pencegahan penyakit.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran tersebut, diharapkan siswa mampu menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan gigi dan mulut, membuang sampah pada tempatnya, mengonsumsi makanan sehat, serta menjaga kebersihan lingkungan secara mandiri dan berkelanjutan (Anggraini, 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat yang positif bagi siswa MITQ Al Kautsar Surakarta dan dapat menjadi salah satu upaya promotif serta preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah. Program edukasi PHBS perlu terus dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan agar terbentuk budaya hidup bersih dan sehat yang dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk pengembangan kegiatan selanjutnya. Kegiatan edukasi PHBS ini memiliki keunggulan berupa tingginya partisipasi dan antusiasme siswa selama mengikuti penyuluhan, diskusi, dan pemutaran video edukatif. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada sebagian besar peserta, yang menandakan bahwa metode edukasi yang digunakan cukup efektif dalam menyampaikan materi PHBS kepada siswa sekolah dasar.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan. Sebanyak 25,93% siswa belum menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua peserta memiliki tingkat pemahaman yang sama terhadap materi yang diberikan. Oleh karena itu, pada kegiatan berikutnya perlu dilakukan pengembangan metode edukasi yang lebih variatif dan interaktif, seperti demonstrasi praktik langsung, permainan edukatif, simulasi, maupun pendampingan kelompok kecil agar materi dapat lebih mudah dipahami oleh seluruh siswa.

Untuk menjamin keberlanjutan program, pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan PHBS ke dalam aktivitas rutin sekolah, seperti gerakan cuci tangan pakai sabun sebelum makan, pemeriksaan kebersihan diri secara berkala, dan kegiatan kebersihan lingkungan sekolah. Selain itu, diperlukan dukungan guru sebagai role model dalam penerapan PHBS sehingga siswa dapat memperoleh contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Keterlibatan orang tua juga perlu ditingkatkan melalui sosialisasi atau edukasi sederhana mengenai PHBS agar pembiasaan hidup bersih dan sehat tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga di rumah. Dengan adanya sinergi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan, diharapkan perubahan pengetahuan yang telah dicapai dapat berkembang menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan siswa dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa MITQ Al Kautsar Surakarta yang telah memberikan dukungan serta berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, H. (2025) 'Determinasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah Dasar', *Jurnal Manajemen dan Pendidikan*, 4(4), pp. 28–36. Available at: https://journal.an-nur.ac.id/index.php/unisanjournal.

Julianingsih, V., Karjoso, T. K. and Harahap, E. S. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan PHBS di Pekanbaru', *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(1), pp. 9–16. doi: 10.36763/healthcare.v9i1.56.

Palipadang, M. N. *et al.* (2024) 'Edukasi Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Desa Powelua Kabupaten Donggala Sulawesi Tengah', *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2).

Permenkes RI No.39 (2016) 'Peraturan Kementerian Kesehatan', *Permenkes RI No.39 Tahun 2016*, 13(3), pp. 44–50.

Prasetya, F. (2021) 'Determinan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Masyarakat Tobimeita Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari', *Jurnal Gizi Ilmiah*, 32(3), pp. 167–186.

Salim, Marko Ferdian, Syairaji, M., Santoso, Dian Budi, Fararid, N. (2021) 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Kulonprogo', *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 1, pp. 19–24.

Sapalas, R. A. *et al.* (2022) 'Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat', *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* , pp. 1–5. Available at: https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/15592.

Sapriana & Sasmita H (2025) 'Edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar di SDN 07 Labuan Baru', *Jurnal Medika Mengabdi*, 01(02), pp. 94–99.

Sapriana, M., Poltekkes, R. A. and Palu, K. (2020) 'Pengaruh Ketersediaan Sarana Terhadap Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Siswa Sekolah Dasar The Influence of Facilities Availability on Soap Use of Washes In elementary school students', *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), pp. 24–29. Available at: http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JIK.

Utami, T. N., Usiono, U. and Sayekti, R. (2022) 'Analyzing the Adoption of Clean and Healthy Living Behaviors against COVID-19 Students in Indonesia', *The Open Public Health Journal*, 15(1), pp. 1–9. doi: 10.2174/18749445-v15-e2208290.