

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG “PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA REMAJA: LANGKAH SEDERHANA LAWAN DIARE” DI SMP IT SUBULUSSALAM SAMARINDA

Ilham, Nova Anggraeny Elistiawaty, Yusnita Safrina, Barolym Tri Pamungkas

Universitas Mulawarman, Indonesia

Abstrak

Diare masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Data menunjukkan prevalensi tinggi pada kelompok rentan termasuk remaja yang memiliki aktivitas padat, sering mengonsumsi makanan di luar rumah, serta kurang menjaga kebersihan diri. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya efektif pencegahan diare. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif yang didukung media leaflet, sedangkan efektivitasnya diukur menggunakan pre-test dan post-test. Promosi kesehatan berjudul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja: Langkah Sederhana Lawan Diare” di SMP Islam Terpadu Subulussalam menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 79,6% menjadi 88,2%.

Kata Kunci : Diare, PHBS, Promosi Kesehatan

Diarrhea remains a significant public health problem in Indonesia. Data show a high prevalence among vulnerable groups, including adolescents who have busy daily activities, frequently consume food outside the home, and have low personal hygiene practices. This activity aimed to improve students' knowledge of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) as an effective strategy for preventing diarrhea. The education was delivered through interactive lectures supported by leaflet media, and its effectiveness was measured using pre-test and post-test assessments. The health promotion titled “Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) Among Adolescents: Simple Steps Against Diarrhea” at Subulussalam Integrated Islamic Junior High School showed an increase in participants' knowledge from 79.6% to 88.2%.

Key Word : Diarrhea, PHBS, Health Promotion

1. PENDAHULUAN

Diare di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi diare pada semua kelompok umur mencapai 7.0%. Angka ini lebih tinggi pada kelompok rentan yaitu 11.5% pada anak usia 1–4 tahun dan 9% pada bayi. Data tersebut menunjukkan bahwa diare tetap menjadi ancaman kesehatan terutama bagi anak kecil yang lebih mudah mengalami infeksi saluran cerna [1].

Diare merupakan kondisi buang air besar dengan konsistensi lembek hingga cair sebanyak tiga kali atau lebih dalam sehari. Pada kondisi yang lebih berat, frekuensi buang air besar dapat melebihi sepuluh kali per hari. Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami diare karena pola aktivitas yang tinggi, sering mengonsumsi makanan

di luar rumah, serta masih kurang memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan. Jika tidak ditangani dengan baik, diare dapat menimbulkan dehidrasi, kelemahan tubuh, gangguan elektrolit, hingga komplikasi serius yang dapat menghambat aktivitas dan proses belajar remaja [2].

Diare dibagi berdasarkan lamanya berlangsung yaitu akut dan kronis dan berdasarkan bentuk feses seperti cair berlemak atau radang. Lama diare penting karena diare akut biasanya disebabkan infeksi keracunan atau alergi makanan namun dapat juga menjadi tanda awal penyakit kronis. Diare cair terjadi ketika penyerapan air terganggu akibat ketidakseimbangan antara sekresi dan absorpsi elektrolit atau karena adanya zat yang tidak dapat diserap usus sehingga menarik lebih banyak air ke dalam saluran cerna [3].

Gejala diare umumnya meliputi peningkatan frekuensi buang air besar, feses cair, mual, muntah, nyeri atau kram perut, lemas, serta rasa haus berlebihan akibat kehilangan cairan. Kondisi ini umumnya dipicu oleh infeksi bakteri, virus, atau parasit, kontaminasi makanan dan minuman, stres, penggunaan obat tertentu, serta perilaku hidup yang kurang bersih [4]. Remaja sering kali kurang sadar terhadap bahaya kebiasaan seperti tidak mencuci tangan, jajan sembarangan, dan lalai menjaga kebersihan lingkungan, sehingga risiko diare semakin meningkat[2].

Pencegahan diare sebenarnya dapat dilakukan melalui perilaku sederhana. Salah satunya dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS mencakup cuci tangan pakai sabun sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, memilih makanan yang bersih dan terjamin kebersihannya, menjaga sanitasi lingkungan, serta menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari. Kebiasaan ini terbukti mampu menurunkan risiko terpapar mikroorganisme penyebab diare. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS di kalangan remaja masih rendah, terutama terkait kebiasaan mencuci tangan, memilih jajanan, dan menjaga kebersihan diri. Akibatnya, angka kejadian diare pada remaja tetap tinggi dan berulang [5].

2. METODE

Metode Promosi Kesehatan yang digunakan meliputi : 1) Pengukuran tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan Diare, 2) Penyuluhan tentang pencegahan

diare dengan presentasi dan media leaflet; 3) Diskusi dan tanya jawab dengan peserta; 4) Pengukuran tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Pengukuran tingkat pengetahuan peserta dilakukan pada awal sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan diare.

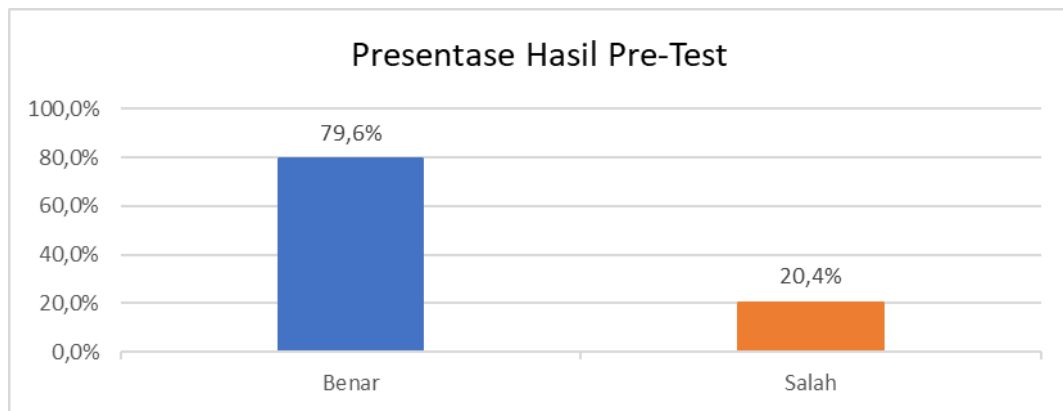
Tahapan evaluasi penyuluhan kepada peserta mencakup evaluasi awal dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta penyuluhan, yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait dengan materi penyuluhan yang akan diberikan. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta dengan pernyataan yang sama dengan pertanyaan *pre-test*. Skor nilai *post test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila *nilai post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil perbandingan ini dapat menjadi parameter keberhasilan peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan tentang pencegahan diare.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu, 26 November 2025 di SMP Islam Terpadu Subulussalam. Kegiatan berlangsung dari pukul 08.00 hingga 09.00 WITA dan diikuti oleh 28 siswa kelas VII. Materi yang diberikan berfokus pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja sebagai upaya pencegahan diare. Penyampain materi meliputi definisi, penyebab, gejala, faktor pemicu diare, langkah pencegahan, cara cuci tangan yang benar, serta penanganan awal ketika diare terjadi.

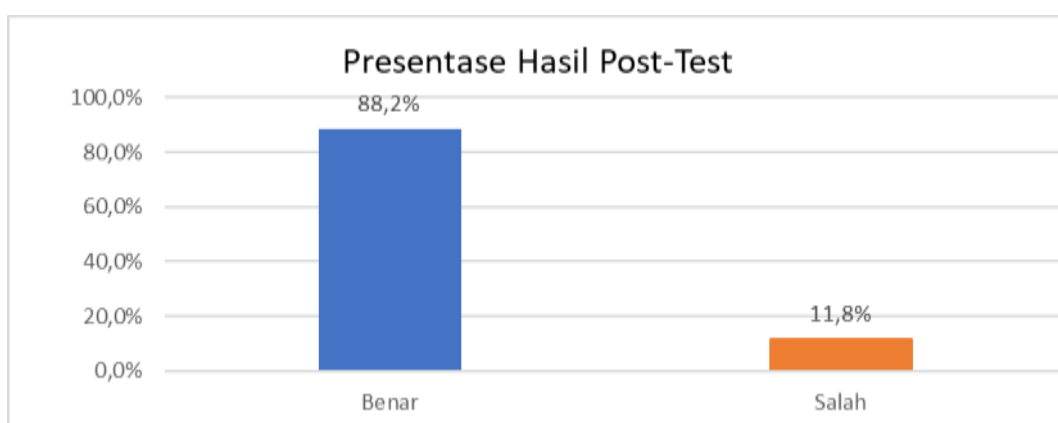
Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi perkenalan, dilanjutkan dengan pengisian pretest dan daftar hadir. Setelah itu, dilakukan menyampaikan materi “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja: Langkah Sederhana Melawan Diare”, disertai sesi tanya jawab. Kegiatan kemudian ditutup dengan pengisian posttest serta sesi foto bersama. Tingkat pengetahuan siswa diukur dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari pretest dan posttest. Pretest diberikan untuk melihat pengetahuan awal siswa tentang diare sebelum materi disampaikan. Posttest digunakan untuk menilai pemahaman siswa setelah mengikuti penyuluhan. Kuesioner dikerjakan secara individu melalui lembar pertanyaan yang dibagikan kepada setiap siswa. Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan yang berkaitan dengan diare dan prilaku hidup bersih dan sehat. Hasil

dari kedua tes ini membantu mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa.



Gambar 4.1 Presentase Hasil Pre-test

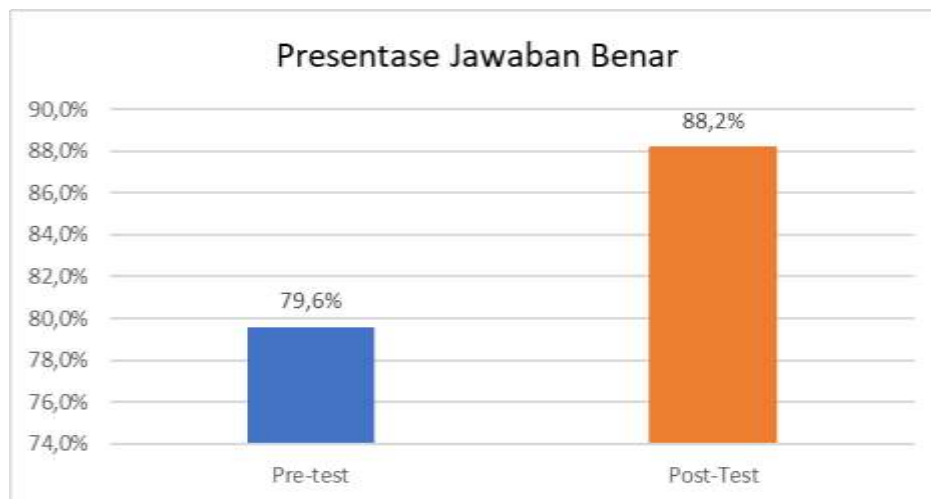
Persentase hasil pretest ditunjukkan pada gambar 4.1 bahwa siswa memperoleh jawaban benar sebesar 79,6%, sedangkan jawaban salah sebesar 20,4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik mengenai konsep diare sebelum diberikan penyampaian materi. Namun masih terdapat jawaban yang kurang tepat sehingga pemahaman siswa masih belum merata, khususnya terkait penyebab diare, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan tata cara penanganan awal diare. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi tetap diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan diare melalui perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 4.2 Presentase Hasil Post-test

Persentase hasil post-test ditunjukkan pada gambar 4.2 bahwa siswa memperoleh jawaban benar sebesar 88,2% dan jawaban salah sebesar 11,8%. Hasil ini

menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai materi diare dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) setelah diberikan edukasi kesehatan. Penurunan presentase jawaban salah menjadi 11,8% mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa dapat memahami dengan baik materi yang disampaikan, termasuk definisi diare, penyebab, gejala, faktor risiko, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan langkah penanganan awal. Peningkatan persentase jawaban benar ini mencerminkan bahwa penyampaian materi mampu meningkatkan pengetahuan siswa, mengoreksi miskonsepsi, serta menambah wawasan mereka terkait upaya pencegahan diare. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan melalui penjelasan langsung, diskusi, dan sesi tanya jawab efektif dalam membantu siswa menyerap informasi secara optimal.



Gambar 4.3 Hasil Akumulasi Pre-test dan Post-test

Perbandingan hasil pre-test dan post-test yang ditunjukkan pada gambar 4.3 adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan diare. Persentase jawaban benar pada pre-test sebesar 79,6%, kemudian meningkat menjadi 88,2% pada post-test setelah diberikan edukasi kesehatan. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penyuluhan yang dilakukan efektif dalam memperkuat pemahaman siswa, mengklarifikasi konsep yang sebelumnya kurang tepat, serta menambah wawasan baru terkait pencegahan diare. Kenaikan persentase tersebut juga menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu diterima dengan baik oleh siswa dan diserap secara optimal. Berdasarkan penelitian [6] kriteria penilai tingkat pengetahuan terbagi menjadi 3 kategori yaitu

Tabel 4.1 kategori penilaian tingkat pengetahuan

No	Kategori	Nilai
1	Baik	>75%
2	Cukup	56-75%
3	Kurang	<56%

Berdasarkan tabel 4.1 dan perbandingan persentase jawaban benar pada gambar 4.3 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kategori pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Hasil pretest menunjukkan persentase jawaban benar sebesar 79,6% dan nilai tersebut masuk dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki pemahaman awal yang cukup baik mengenai diare dan perilaku hidup bersih dan sehat. Setelah penyuluhan dilakukan, persentase posttest meningkat menjadi 88,2% dan tetap berada pada kategori baik dengan capaian yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Peningkatan dari 79,6% menjadi 88,2% menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai diare dan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil ini menggambarkan bahwa kegiatan promosi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman siswa, memperbaiki kesalahan persepsi, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan terkait pencegahan dan penanganan diare.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan diare pada remaja di SMP Islam Terpadu Subulussalam berjalan dengan efektif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan siswa dari 79,6% menjadi 88,2%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi melalui ceramah interaktif yang disertai media leaflet mampu memperkuat pemahaman siswa mengenai definisi, penyebab, gejala, faktor risiko, serta langkah pencegahan dan penanganan awal diare. Penyuluhan ini juga dapat memperbaiki miskonsepsi dan meningkatkan kesadaran siswa untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. [1]
- Permatasari, W., Aprelia, V., Novianti, T. R., Antofani, A., Nugraha, Y., Fitriani, R., & Andriansyah, D. (2023). Penerapan Self-Management dan PHBS untuk Mencegah Angka Kejadian Diare pada Remaja. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 100-108[2]
- Indriyani, DPR, & Putra, IGNS (2020). Penanganan terkini diare pada anak: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis* , 11 (2), 928-932[3]
- Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia (PGI) & Perhimpunan Kedokteran Tropis dan Penyakit Infeksi Indonesia (PETRI) (2024). *Konsensus nasional: Penatalaksanaan diare pada pasien dewasa di Indonesia tahun 2024*[4]
- Lewa, E. D., Zamli, Z., & Al Maidin, A. R. M. (2025). Penyuluhan PHBS dan Skrining Kesehatan Bagi Anak Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 153-161[5]
- Agustini, N. P. D., Hendyani, N. L. R. D., & Tee, S. A. (2023). Tingkat Pengetahuan Sekaa Teruna Dharma Putra Terhadap Penggunaan Obat Generik Di Banjar Pande, Kelurahan Sumerta. *Warta Farmasi*, 12(1), 28-34 [6]