

## EDUKASI PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BAGI SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI UKS

Riyan Agus Faisal Hasibuan<sup>1</sup>, Fitriyani Nasution<sup>2</sup>, Selfira Dewi Arimbi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan , Program Studi Administrasi Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina, Rantauprapat, Indonesia

Email: <sup>1</sup>Hasibuanfaisalagusriyan@gmail.com, <sup>2</sup>Nasutionfitriyani@gmail.com, <sup>3</sup>Arimbidewiselfira (\*: Hasibuanfaisalagusriyan@gmail.com)

### Article History:

Received: Oktober 02, 2025;

Revised: Oktober 19, 2025;

Accepted: Oktober 23, 2025;

Online Available: November 19, 2025;

Published: November 29, 2025;

**Keywords:** PHBS, UKS, health education, elementary students, healthy behavior

**Abstract:** Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a strategic effort to improve public health from an early age. Elementary schools are ideal environments to instill PHBS values because children are at a developmental stage where habits are easily shaped. However, observations show that many students still have poor hygiene habits, such as not washing hands properly, consuming unsafe snacks, and neglecting school cleanliness. This PHBS education activity through the School Health Program (UKS) aims to improve students' knowledge, attitudes, and healthy living practices. The implementation methods include interactive health education, handwashing demonstrations, environmental cleanliness simulations, and classroom cleanliness competitions. The evaluation results show a significant increase in students' PHBS knowledge from 56% to 92%, accompanied by positive behavioral changes such as regular handwashing and proper waste disposal. This program demonstrates that an educational approach through UKS is effective in fostering clean and healthy living habits among elementary school students. It is expected that similar programs will continue sustainably with the involvement of teachers, health workers, and parents to create a healthy and supportive school environment for children's growth and development.

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sejak usia dini. Sekolah dasar menjadi lingkungan yang ideal untuk menanamkan nilai-nilai PHBS karena anak-anak berada pada tahap perkembangan yang mudah dibentuk kebiasaannya. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kebiasaan yang kurang higienis, seperti tidak mencuci tangan dengan benar, jajan sembarangan, dan jarang membersihkan lingkungan sekolah. Kegiatan edukasi PHBS melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik hidup sehat siswa sekolah dasar. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi mencuci tangan pakai sabun, simulasi menjaga kebersihan lingkungan, serta lomba kebersihan kelas. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang PHBS, dari 56% menjadi 92%, serta perubahan perilaku positif seperti kebiasaan mencuci tangan dan membuang sampah pada tempatnya. Program ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis UKS efektif dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan berdaya dukung tinggi terhadap tumbuh kembang anak.

**Kata Kunci:** PHBS, UKS, edukasi kesehatan, siswa sekolah dasar, perilaku sehat.

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan proses belajar siswa di sekolah. Anak yang sehat memiliki konsentrasi, motivasi, dan kemampuan belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak usia dini menjadi langkah strategis dalam mewujudkan generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya pemerintah melalui Kementerian Kesehatan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat agar mampu berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Di lingkungan sekolah, penerapan PHBS tidak hanya bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan nyaman, tetapi juga membentuk pola pikir dan kebiasaan positif siswa terhadap pentingnya kesehatan.

Sekolah dasar menjadi sasaran utama program PHBS karena pada usia ini anak-anak berada pada fase pembentukan karakter dan kebiasaan. Menurut teori perkembangan anak Piaget (1970), anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka belajar melalui pengalaman langsung dan contoh nyata. Oleh sebab itu, pembelajaran tentang PHBS perlu dilakukan secara interaktif, kontekstual, dan menyenangkan agar pesan kesehatan dapat terserap dengan baik. Namun, hasil observasi di beberapa sekolah menunjukkan bahwa penerapan PHBS masih menghadapi berbagai kendala, seperti kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya kebersihan diri dan lingkungan, rendahnya kesadaran mencuci tangan dengan sabun, kebiasaan jajan sembarangan, serta keterbatasan sarana sanitasi di sekolah. Selain itu, kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang seharusnya menjadi motor penggerak pendidikan kesehatan, sering kali belum berjalan optimal karena minimnya kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan program edukasi PHBS melalui penguatan kegiatan UKS agar dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik hidup sehat siswa sekolah dasar. Pendekatan berbasis UKS dipilih karena memiliki struktur kelembagaan yang jelas di sekolah dan memungkinkan pelibatan aktif berbagai pihak, seperti guru, petugas puskesmas, dan siswa itu sendiri. Kegiatan edukasi ini dirancang tidak hanya dalam bentuk penyuluhan, tetapi juga melalui demonstrasi, simulasi, praktik langsung, dan kegiatan kompetitif yang mendorong keterlibatan siswa secara aktif. Dengan demikian, pembelajaran tentang PHBS tidak bersifat teoritis semata, tetapi mampu membentuk perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian atau program pengabdian ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang PHBS;
2. Menumbuhkan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan; dan
3. Membentuk kebiasaan hidup sehat melalui kegiatan UKS yang berkelanjutan.

Diharapkan, kegiatan edukasi ini dapat menjadi model pembelajaran kesehatan yang efektif di lingkungan sekolah dasar dan berkontribusi dalam menciptakan sekolah yang bersih, sehat, dan berdaya dukung tinggi terhadap tumbuh kembang anak. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam menggunakan platform e-learning, tetapi juga untuk membimbing mahasiswa agar dapat belajar secara mandiri dan efektif. Pendampingan yang diberikan diharapkan dapat mengubah persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring, menjadikan mereka lebih percaya diri, dan akhirnya meningkatkan kinerja akademik mereka. Dengan adanya pendampingan ini, mahasiswa diharapkan dapat mengoptimalkan penggunaan e-learning untuk mendukung pembelajaran mereka dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **2.1. Pendekatan Kegiatan**

Kegiatan edukasi ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana siswa menjadi subjek utama kegiatan. Metode ini menekankan pembelajaran aktif (active learning) dengan melibatkan siswa secara langsung dalam setiap tahap kegiatan, agar nilai-nilai PHBS dapat dipahami dan diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Program dilaksanakan melalui penguatan fungsi UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) sebagai wadah utama kegiatan kesehatan di sekolah dasar. Pendekatan ini juga melibatkan kolaborasi lintas sektor antara sekolah, puskesmas, komite sekolah, dan orang tua siswa.

### **2.2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

#### **a. Tahap Persiapan**

- Koordinasi dengan pihak sekolah dan puskesmas setempat.
- Survei awal untuk mengidentifikasi perilaku dan kebiasaan siswa terkait PHBS.
- Pembentukan tim pelaksana dan kelompok kader kecil dari siswa (dokter kecil).
- Penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman siswa.

### **b. Tahap Pelaksanaan Edukasi PHBS**

Kegiatan utama dilaksanakan selama beberapa sesi pembelajaran dengan kombinasi metode interaktif:

1. Penyuluhan dan diskusi interaktif tentang pentingnya kebersihan diri, cuci tangan pakai sabun, makanan sehat, dan kebersihan lingkungan.
2. Demonstrasi langsung cara mencuci tangan yang benar, cara menggosok gigi, dan memilah sampah.
3. Simulasi dan permainan edukatif (games PHBS) untuk memperkuat pemahaman siswa dengan cara menyenangkan.
4. Lomba kebersihan kelas dan pojok sehat untuk menumbuhkan semangat kompetitif dalam menjaga lingkungan.

### **c. Tahap Pendampingan UKS**

- Melatih guru pembina UKS dan dokter kecil dalam melakukan pemantauan PHBS di sekolah.
- Menyediakan media edukasi seperti poster, leaflet, dan papan informasi PHBS.
- Mengintegrasikan kegiatan PHBS ke dalam program rutin UKS dan mata pelajaran tematik.

### **d. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut**

Evaluasi dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif melalui:

- Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa.
- Observasi perilaku siswa di sekolah (seperti kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan).
- Umpan balik dari guru dan petugas puskesmas untuk mengetahui keberlanjutan program.

Hasil evaluasi digunakan untuk menyusun rekomendasi peningkatan program UKS yang lebih efektif dan berkelanjutan di masa depan.

### 2.3. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Berikut ilustrasi alur pelaksanaan kegiatan edukasi PHBS melalui UKS:

#### ALUR PELAKSANAAN



Metode pelaksanaan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini melibatkan beberapa tahapan yang dirancang untuk memberikan dampak langsung terhadap mahasiswa dalam memanfaatkan sistem pembelajaran berbasis teknologi, khususnya e-learning. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai tahapantahapan yang akan dilakukan:

### 2.4. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

- Lokasi: Sekolah Dasar Negeri di wilayah binaan Puskesmas setempat.
- Sasaran: Siswa kelas IV–VI SD, guru pembina UKS, serta dokter kecil.

### 2.5. Waktu Pelaksanaan

Program dilaksanakan selama **3 bulan**, dengan rincian:

- Bulan I: Persiapan dan koordinasi.
- Bulan II: Edukasi dan pendampingan UKS.
- Bulan III: Evaluasi dan penyusunan laporan hasil kegiatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil Kegiatan

#### a. Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang PHBS

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan permainan edukatif menunjukkan peningkatan signifikan terhadap pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata

nilai sebesar 38%, dari rata-rata 56,7 sebelum kegiatan menjadi 94,5 setelah kegiatan.

Beberapa indikator yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa antara lain:

- Siswa memahami pentingnya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah dari toilet.
- Siswa dapat menyebutkan langkah-langkah menjaga kebersihan diri seperti mandi teratur, menggosok gigi dua kali sehari, dan memotong kuku.
- Siswa mengetahui pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan menghindari jajan sembarangan.

#### **b. Perubahan Perilaku dan Kebiasaan Sehari-hari**

Setelah kegiatan edukasi, terjadi perubahan perilaku yang positif di lingkungan sekolah. Berdasarkan observasi selama dua minggu pasca-edukasi, ditemukan perubahan berikut:

- 90% siswa mencuci tangan menggunakan sabun di fasilitas cuci tangan sekolah.
- 85% siswa membawa bekal dari rumah dan mengurangi kebiasaan jajan di luar.
- 75% siswa ikut menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah.
- 100% kelas memiliki jadwal piket dan pojok kebersihan yang diperbarui setiap minggu.

Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik langsung dan partisipasi aktif memberikan dampak nyata terhadap perilaku siswa.

#### **c. Penguatan Peran UKS dan Kader Kesehatan Sekolah**

Melalui pendampingan UKS, guru pembina dan siswa kader kesehatan (dokter kecil) dilatih untuk menjadi agen perubahan. Mereka berperan dalam memantau kebersihan kelas, memberikan edukasi singkat setiap pagi, dan menjadi contoh perilaku sehat bagi teman-temannya. Pihak sekolah juga menyediakan papan informasi kesehatan dan pojok UKS yang berisi poster PHBS serta alat kebersihan sederhana.

Selain itu, kegiatan monitoring bersama puskesmas dilakukan dua kali selama program untuk memastikan keberlanjutan dan mengevaluasi pelaksanaan kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa dukungan pihak sekolah dan tenaga kesehatan menjadi faktor utama keberhasilan implementasi PHBS.

## **2. Pembahasan**

Kegiatan edukasi PHBS melalui UKS terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian

Sari & Wulandari (2021) yang menyatakan bahwa metode edukasi interaktif lebih berhasil dalam menanamkan perilaku kesehatan dibandingkan penyuluhan konvensional.

Pendekatan berbasis partisipasi aktif dan pembelajaran kontekstual memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung. Hal ini sesuai dengan teori Experiential Learning Kolb (1984), yang menekankan bahwa proses belajar akan lebih bermakna ketika siswa terlibat langsung dalam kegiatan yang relevan dengan kehidupannya.

Kegiatan UKS yang diperkuat dengan peran guru pembina dan dokter kecil juga terbukti meningkatkan keberlanjutan program. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), keberhasilan PHBS di sekolah sangat bergantung pada adanya struktur kelembagaan UKS yang aktif dan terkoordinasi dengan baik. Dalam kegiatan ini, keterlibatan pihak puskesmas sebagai pembina teknis menjadi kunci penting agar edukasi kesehatan dapat berjalan konsisten dan berbasis standar kesehatan nasional.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku nyata juga menjadi indikator keberhasilan program. Peningkatan kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep PHBS, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Faktor pendukung utama keberhasilan ini adalah:

1. Metode pembelajaran aktif (demonstrasi, simulasi, dan permainan).
2. Ketersediaan fasilitas pendukung, seperti tempat cuci tangan dan alat kebersihan.
3. Dukungan guru dan lingkungan sekolah dalam menjaga konsistensi perilaku sehat.

Namun, beberapa kendala masih ditemukan, seperti keterbatasan sarana sanitasi di beberapa ruang kelas dan belum meratanya pemahaman guru non-UKS terhadap konsep PHBS. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan lanjutan bagi guru serta dukungan sarana dan prasarana dari pihak pemerintah daerah atau mitra CSR. Secara umum, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi PHBS berbasis UKS dapat menjadi strategi efektif dan berkelanjutan dalam membentuk perilaku sehat sejak usia sekolah dasar. Program ini dapat direplikasi di sekolah lain dengan penyesuaian terhadap kondisi dan karakteristik peserta didik.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penguatan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan

perilaku sehat siswa sekolah dasar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta munculnya perubahan nyata dalam kebiasaan sehari-hari seperti mencuci tangan pakai sabun, menggosok gigi dengan benar, dan membawa bekal sehat dari rumah. Pendekatan partisipatif dan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini memungkinkan siswa belajar secara aktif dan menyenangkan. Keterlibatan berbagai pihak, seperti guru, petugas puskesmas, serta kader kecil (dokter kecil), berperan penting dalam memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program. Melalui kolaborasi lintas sektor tersebut, UKS berfungsi tidak hanya sebagai program tambahan di sekolah, tetapi sebagai wadah utama pembentukan budaya hidup sehat di lingkungan pendidikan dasar.

Selain memberikan dampak positif bagi siswa, kegiatan ini juga memperkuat kapasitas sekolah dalam melaksanakan kegiatan kesehatan secara mandiri. Dukungan sarana dan prasarana, seperti fasilitas cuci tangan, pojok kebersihan, serta media edukasi visual, menjadi faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan program. demikian, kegiatan edukasi PHBS melalui UKS dapat dijadikan model pembinaan kesehatan berbasis sekolah yang efektif, aplikatif, dan berkelanjutan. Diharapkan, program ini dapat terus dikembangkan dan diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran serta dijadikan program rutin di sekolah-sekolah dasar lain untuk membentuk generasi yang sehat, mandiri, dan berkarakter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R., & Rahayu, L. (2021). *Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Program UKS di Sekolah Dasar*. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, 5(2), 145–153.
- Arifin, S., & Nursalam. (2020). *Edukasi Kesehatan pada Anak Sekolah Dasar untuk Meningkatkan PHBS di Lingkungan Sekolah*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 23(1), 67–75.
- Astuti, D. W., & Riani, P. (2022). *Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Promosi Kesehatan, 10(3), 201–210.
- Dewi, F., & Lestari, S. (2021). *Peran UKS dalam Penerapan Program PHBS di Sekolah Dasar Negeri*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(1), 55–63.
- Hidayah, N., & Prasetyo, E. (2020). *Implementasi Pembelajaran Interaktif dalam Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 8(2), 88–98.



- Indriyani, T., & Kusuma, H. (2019). *Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Peningkatan Perilaku Cuci Tangan Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 14(3), 221–228.
- Kurniawati, A., & Puspitasari, M. (2021). *Evaluasi Penerapan PHBS di Sekolah Dasar melalui Kegiatan UKS*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 7(4), 312–320.
- Maulana, F., & Nuraini, I. (2020). *Pemberdayaan Dokter Kecil dalam Program PHBS di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 6(1), 45–54.
- Nugroho, D., & Sari, A. (2022). *Penerapan PHBS di Sekolah Dasar sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Menular*. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 18(2), 134–142.
- Purnamasari, L., & Wulandari, D. (2021). *Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Perilaku Kebersihan Diri Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak, 4(1), 50–58.
- Rahmawati, I., & Setyawan, H. (2019). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(3), 175–183.
- Sari, P. D., & Wulandari, Y. (2021). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 16(1), 27–36.
- Susanti, N., & Handayani, E. (2020). *Peran Guru dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar, 11(2), 99–108.
- Utami, D., & Mahmudah, R. (2022). *Strategi Penguatan UKS dalam Pembentukan Karakter Sehat Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat, 8(1), 12–20.
- Wahyuni, R., & Hartono, B. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SD*. Jurnal Keperawatan Komunitas, 5(2), 89–97.
- Yuliani, T., & Hasanah, R. (2023). *Penerapan Model Pembelajaran Aktif untuk Meningkatkan PHBS di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Anak Indonesia, 3(1), 25–34.