

UPAYA PEMBENTUKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DI TATANAN SEKOLAHUdin Rosidin^{1*}, Iwan Shalahuddin², Dadang Purnama³, Witdiawati⁴¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 06 Mei 2026 Diterima: 21 Mei 2026 Diterbitkan: 01 Juni 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i6.25899>

ABSTRAK

Kesehatan siswa merupakan aspek penting dalam membentuk generasi yang sehat, cerdas dan produktif. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis tidak hanya dalam pengembangan aspek akademik, tetapi juga dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung upaya tersebut adalah melalui implementasi keperawatan kesehatan berbasis sekolah. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan disalah satu SMPN di Kabupaten Garut menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa masih tergolong rendah. Kondisi ini dimungkinkan karena kurangnya pemahaman siswa dalam pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dalam pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Metode kegiatan yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 294 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai *pres-test* sebesar 55,9 poin dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 66,7 poin. Ada peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan sebesar 10,8 poin. Rencana tindak lanjut yang akan di teruskan oleh pihak sekolah dan pihak puskesmas adalah mengaktifkan kembali program UKS dan pelatihan duta remaja sehat. Program UKS yang bisa dilaksanakan dalam membudayakan hidup sehat di sekolah adalah melaksanakan pendidikan kesehatan kepada siswa.

Kata Kunci: PHBS Sekolah, Penyuluhan Kesehatan, Siswa.

ABSTRACT

Student health is a crucial aspect in shaping a healthy, intelligent, and productive generation. Schools, as educational institutions, play a strategic role not only in academic development but also in fostering healthy lifestyles from an early age. One effective approach to supporting these efforts is through the implementation of school-based health nursing. A study conducted at a junior high school in Garut Regency showed that students' clean and healthy living behaviors (PHBS) were still relatively low. This is likely due to a lack of student understanding of the implementation of clean and healthy living behaviors. The objective of this activity was to increase students' knowledge in implementing clean and healthy living behaviors at school. The method used was health counseling on the implementation of clean and healthy living behaviors. A total

of 294 students attended. The results showed an average pre-test score of 55.9 points and an average post-test score of 66.7 points. There was a 10.8 point increase in student knowledge after the health counseling. The follow-up plan, which will be continued by the school and community health center, is to reactivate the UKS program and train healthy youth ambassadors. One UKS program that can be implemented to cultivate a healthy lifestyle in schools is health education for students.

Keywords: School PHBS, Health Education, Students.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan peserta didik merupakan aspek fundamental dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis tidak hanya dalam pengembangan aspek akademik, tetapi juga dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung upaya tersebut adalah melalui implementasi *School Health Nursing* (SHN), yaitu pelayanan keperawatan kesehatan berbasis sekolah yang menempatkan perawat sebagai mitra strategis dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan siswa secara komprehensif.

Terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa merupakan bagian yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Menurut (Febriawati et al, 2023) Kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dapat memberikan pengaruh baik pada peserta didik. Siswa akan merasa nyaman untuk belajar sehingga berdampak pada proses belajar di sekolah. Apabila siswa belajar dengan nyaman maka prestasi belajar anak akan meningkat (Aziz & Riyanto, 2025). Namun saat ini masih banyak siswa yang belum dapat melaksanakannya hidup bersih dan sehat tersebut. Hal tersebut akan berdampak pada kondisi kesehatan siswa, seperti mudah terserang penyakit, sering sakit dan malas untuk belajar.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan disalah satu SMPN di Kabupaten Garut menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa masih tergolong rendah. Sebanyak 70% kelas tidak memiliki fasilitas cuci tangan dengan air bersih mengalir, dan 22,4% siswa belum terbiasa mencuci tangan menggunakan sabun. Aktivitas fisik juga menjadi perhatian, di mana 56,8% siswa tidak rutin berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu. Selain itu, perilaku merokok sebanyak 76,2% siswa pernah merokok dan 79,7% siswa non-perokok terpapar asap rokok di lingkungan sekitarnya. Terkait data pemanfaatan layanan UKS, sebagian besar siswa (57.5%) sudah memanfaatkan fasilitas pelayanan UKS apabila jatuh sakit di sekolah. Hampir seluruh siswa (82.3%) menyatakan bahwa pelayanan UKS mudah untuk diakses. Sebagian besar siswa (56.5%) mengaku pernah mendapatkan promosi kesehatan atau penyuluhan dari UKS. Pada indikator perilaku hidup bersih dan sehat selama berada di sekolah, hampir seluruh siswa (77.6%) sudah mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Selain itu, sebanyak 85.4% siswa sudah membiasakan diri untuk selalu membuang sampah pada tempatnya. Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga minimal tiga kali per minggu tercatat pada 43,2% siswa, sedangkan lebih dari separuhnya (56,8%) tidak rutin berolahraga.

Data sarana kantin sekolah menunjukkan bahwa indikator perilaku hidup bersih dan sehat dalam konsumsi jajanan sehat di kantin sekolah belum sepenuhnya tercapai. Jenis jualan yang tersedia di sekolah masih termasuk ke dalam jajanan yang tidak sehat, seperti jajanan yang banyak mengandung aci, penyedap, bumbu berwarna mencolok dan minuman manis serta berwarna. Hasil observasi keadaan lingkungan sekolah dalam kondisi udara menunjukkan bahwa udara di sekolah tidak berbau, namun beberapa lokasi sekolah masih terpapar polusi dari asap rokok. Terdapat beberapa orang yang merokok di area lingkungan sekolah. Data kecukupan gizi sebagian besar siswa memiliki status gizi normal berdasarkan IMT, yaitu sebanyak 78,2%. Sebanyak 9,2% termasuk kategori overweight, dan 3,7% obesitas, sedangkan siswa dengan status kurus sebanyak 7,1% dan sangat kurus hanya 1,7%. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, namun terdapat proporsi kecil siswa yang mengalami kelebihan berat badan.

Dilihat dari pola konsumsi di sekolah, sebagian besar siswa (78,2%) memperoleh makanan dari kombinasi makanan bergizi gratis, membawa bekal, dan jajan, sedangkan 18% hanya mengonsumsi makanan bergizi gratis. Hampir semua siswa (99,3%) mengonsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat dalam setiap makan. Hampir semua siswa (98,3%) selalu mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani atau nabati dalam setiap kali makan, sedangkan hanya 1,7% yang tidak. Konsumsi buah dan sayur setiap hari dilakukan oleh 59,5% siswa, sementara 40,5% lainnya tidak melakukannya.

Berdasarkan data pengetahuan mereka mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang cukup (87,8%). Sementara itu, hanya 36 siswa (12,2%) yang masih memiliki pengetahuan kurang. Persentase yang tinggi pada kategori pengetahuan cukup mencerminkan bahwa mayoritas siswa telah mendapatkan informasi yang cukup mengenai PHBS, termasuk pemahaman tentang pelaksanaan PHBS, namun dalam pelaksanaannya perilaku PHBS belum dilaksanakan secara baik oleh seluruh siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang mereka miliki saat ini, belum memotivasi siswa untuk melaksanakan PHBS di lingkungannya.

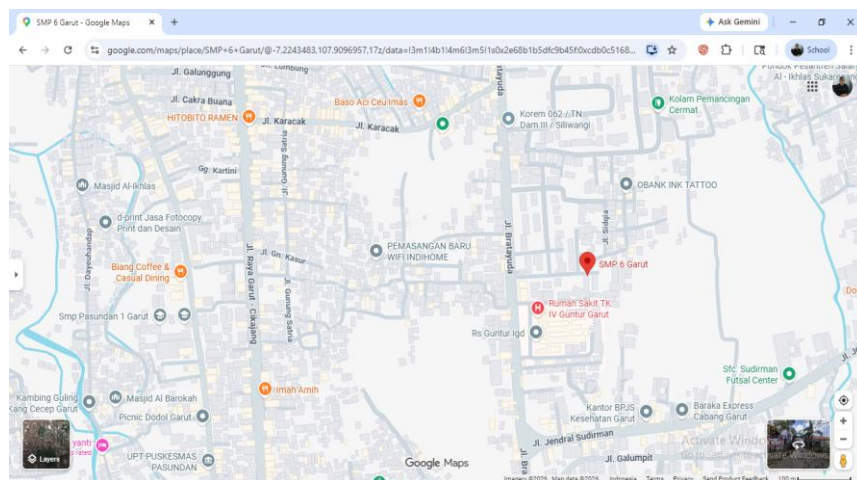
Memperhatikan data hasil pengkajian tersebut menunjukkan masih adanya perilaku yang beresiko terhadap masalah kesehatan siswa. Perilaku tersebut akan mengakibatkan terjadinya penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Apabila perilaku kesehatan siswa tersebut tidak diatasi maka kondisi tersebut berakibat pada kesehatan siswa dan prestasi belajarnya. Untuk merubah perilaku beresiko tersebut maka perlu adanya intervensi yang sesuai dengan penyebab perilaku kesehatan seseorang.

Perilaku kesehatan menurut L Green (Notoatmodjo, 2014) menjelaskan faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*) dan faktor penguat (*reinforcing factor*). PHBS tatanan sekolah merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan siswa yang dalam pelaksanaannya dapat ditentukan oleh faktor tersebut. Pengetahuan, sikap dan kepercayaan terkait dengan PHBS merupakan faktor *predisposing*, faktor *enabling* terdiri dari sarana prasarana. Sedangkan faktor *reinforcing* yang terwujud dalam bentuk kebijakan sekolah. Dari ketiga faktor tersebut tim melakukan kajian bahwa permasalahan belum terbentuknya secara optimal perilaku hidup

bersih dan sehat di tatanan sekolah adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa tentang PHBS Sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dilakukan beberapa intervensi sebagai upaya peningkatan pengetahuan siswa dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Diharapkan dari intervensi yang dilakukan tersebut maka perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah akan terbentuk. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Dari tujuan tersebut maka rumusan pertanyaannya adalah berapa besar peningkatan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survey di salah satu SMP di Kabupaten Garut, ditemukan data; sebagian besar remaja 76,2% pernah merokok, 95,7% dari perokok menggunakan rokok konvensional dalam 1 tahun terakhir, 79,7% remaja non perokok terpapar asap rokok. 1.4% remaja merokok 20 batang sehari. Sebanyak 22.4% Siswa tidak terbiasa mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan 56.8% siswa tidak terbiasa melakukan olahraga minimal 3x/minggu. Terkait data pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 258 siswa (87,8%). Sementara itu, hanya 36 siswa (12,2%) yang masih memiliki pengetahuan kurang. Persentase yang tinggi pada kategori pengetahuan cukup mencerminkan bahwa mayoritas siswa telah mendapatkan informasi yang cukup mengenai PHBS, termasuk pemahaman tentang pelaksanaan PHBS, namun dalam pelaksanaannya belum dilaksanakan secara baik dalam kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang mereka miliki belum memotivasi siswa untuk melaksanakan PHBS di lingkungannya. Dari permasalahan tersebut maka rumusan pertanyaannya adalah seberapa besar peningkatan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan ?



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep Sekolah

Sekolah merupakan tempat pembelajaran yang diberikan pendidik melalui proses untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, keterampilan, kebiasaan untuk membentuk sikap dan keyakinan siswa agar belajar dengan baik dan memiliki kemampuan dengan tujuan dalam proses belajar siswa berjalan secara optimal (Nopandri, 2022).

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

Usaha Kesehatan Sekolah yaitu salah satu program untuk membiasakan hidup sehat di sekolah. UKS dikelola oleh puskesmas dan sekolah dijalankan dengan siswa di lingkungan sekolah. UKS juga disebut sebagai wadah untuk meningkatkan derajat kesehatan di sekolah (Hidayat, 2020). UKS menerapkan program kesehatan diantaranya pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

PHBS Sekolah

PHBS Sekolah mencerminkan pola hidup sehat dalam menjaga kesehatan dengan menanamkan kebiasaan, kebutuhan, dan gaya hidup sehat pada setiap siswa (H. Anggraini, 2025). Menerapkan PHBS di sekolah akan membuat lingkungan yang nyaman dan bersih sehingga siswa, guru, dan masyarakat sekolah terlindungi dan terhindar dari berbagai ancaman penyakit. Penerapan PHBS di sekolah dapat mempengaruhi prestasi siswa karena lingkungan yang bersih dapat meningkatkan kesehatan dan produktivitas belajar. Menurut Kementerian Kesehatan (2011) dalam (Rianto, 2023), indikator PHBS di sekolah :

1) Mencuci Tangan dengan Air yang Mengalir

Mencuci tangan adalah tindakan sanitasi yang menghilangkan kotoran dan kuman dari jari-jari tangan (Elvira et al., 2021). Membiasakan cara mencuci tangan ini dapat membantu mencegah penyebaran kuman yang dapat menyebabkan banyak penyakit. Studi tersebut dilakukan oleh (N. V. Anggraini et al., 2022). bahwa mencuci tangan harus menjadi kebiasaan sehari-hari. Ini akan membantu mengurangi jumlah penyakit yang menyerang anak sekolah.

2) Mengonsumsi Jajanan Sehat Dikantin Sekolah

Jajanan sehat adalah jajanan yang aman untuk dikonsumsi karena tidak mengandung zat berbahaya, tidak dihindari lalat, dan aman untuk dikonsumsi (Sumarni et al., 2020). Jajanan sekolah adalah makanan yang sering disediakan oleh pedagang di tempat umum tanpa mengetahui bagaimana mengolahkannya, sehingga perlu diperhatikan. Penelitian (Afifah, 2023) menemukan bahwa jajanan sembarangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan berbagai penyakit pada anak.

3) Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat

Jamban adalah bangunan tempat pembuangan kotoran manusia yang terdiri dari tempat jongkok atau leher angsa (cemplung) dengan penampungan air untuk membersihkannya. Jamban di sekolah juga harus dijaga bersih, misalnya dengan membersihkan lantainya dan memastikan tidak ada genangan air.

4) Olahraga yang Teratur dan Terukur

Olahraga harus dilakukan setidaknya tiga kali seminggu. Berolahraga secara teratur tidak hanya membuat Anda lebih sehat secara fisik, tetapi

juga membuat Anda lebih kuat secara fisik, sehingga Anda tidak sering lemas saat melakukan aktivitas, Anda tidak sering mengantuk, Anda lebih fokus, dan Anda memiliki daya tangkapnya lebih cepat saat menerima materi. Selain itu, tubuh menjadi segar dan semangat belajar di sekolah meningkat. Selain itu, olahraga dapat membantu seseorang menjadi lebih sehat dari berbagai penyakit fisik, mental, dan sosial (Mulyana et al., 2024).

5) Memberantas Jentik Nyamuk

Sangat penting untuk melakukan pemberantasan sarang nyamuk di sekolah agar jentik nyamuk tidak ditemukan di bak mandi dan tempat lain yang sering menjadi penampung air. Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) mencakup membersihkan tempat penampungan air, mengubur barang bekas, dan mencegah gigitan nyamuk untuk mencegah penyakit berbahaya seperti penyakit dengue (DBD) (Imro'ah et al., 2022).

6) Hindari Asap Rokok di Sekolah.

Merokok berdampak pada perokok pasif dan sangat berbahaya bagi kesehatan mereka. Ada empat ribu bahan kimia dalam satu batang rokok, yang berdampak signifikan pada kesehatan siswa usia sekolah (Ismayanti et al., 2024). Ini termasuk risiko seperti ketagihan pada nikotin, gagal jantung, dan jenis TAR yang membahayakan paru-paru. Kanker juga menyebabkan darah tidak dapat membawa oksigen, yang membunuh sel tubuh.

7) Menimbang Berat dan Mengukur Tinggi Badan Setiap 6 Bulan

Setiap enam bulan sekali, pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan untuk mengetahui perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengukuran ini dilakukan untuk menentukan batas normal berat badan yang sesuai dengan usia anak tersebut, dan untuk menjaga asupan gizi anak seimbang, pengukuran ini juga dilakukan. Ini harus dilakukan secara teratur oleh sekolah untuk melacak pertumbuhan dan perkembangan siswa.

8) Membuang Sampah pada Tempatnya

Tempat sampah adalah tempat di mana kotoran yang sudah tidak terpakai dibuang, baik organik maupun non-organik. Selain kotor, sampah menimbulkan bau dan kuman yang berbahaya bagi kesehatan (Azhari, Rijal, Hazami, Prayoga, & Farras, 2024). Tidak melakukan perilaku sehat dan bersih di sekolah dapat menyebabkan penyakit. Siswa biasanya mengalami diare dan kecacingan. Tujuan yang ingin dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa dalam pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. Pertanyaan dari kegiatan ini adalah berapa besar peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS setelah dilakukan kegiatan?

4. METODE

Target yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan siswa dalam pelaksanaan PHBS di Sekolah. Untuk mencapai target tersebut maka metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan pada siswa. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 294 siswa. Waktu kegiatan dilaksanakan selama enam hari yaitu tanggal 4 sd 8 Agustus 2025. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut; Tahap pertama adalah pendekatan sosial. Pada tahap ini tim pengabdian mengadakan pertemuan dengan kepala puskesmas dan kepala

sekolah. Tujuan kegiatan adalah untuk membangun komitmen tentang pelaksanaan kegiatan. Kemudian mahasiswa melakukan survei mawas diri (SMD) untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sedang terjadi. Instrumen yang digunakan sesuai format pengkajian asuhan keperawatan sekolah. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk menggambarkan pengetahuan siswa tentang PHBS sekolah. Hasil analisa data dibahas dengan guru UKS, guru BK dan kepala sekolah. Pada Tahap pelaksanaan, yaitu penyuluhan kesehatan tentang PHBS di SMPN 6 Garut. Metode penyuluhan yang digunakan adalah pemasangan poster PHBS Sekolah, ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab di kelas. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi dan terminasi. Pada tahap ini dilakukan pembahasan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* serta dibahas tentang rencana tindak lanjut kegiatan selanjutnya bersama puskesmas dan sekolah.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penyuluhan kesehatan tentang PHBS Sekolah dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian, menggunakan metode ceramah, yaitu penyampaian materi secara lisan dan interaktif kepada peserta. Sebelum dilakukan edukasi, siswa melakukan *pre-test* dan setelah dilakukan sosialisasi dilakukan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai *pres-test* sebesar 55,9 poin dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 66,7 poin. Ada peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan sebesar 10,8 poin.

Rencana tindak lanjut yang disepakati puskesmas dan sekolah adalah Mengaktifkan kembali UKS dan pembentukan Duta Remaja Sehat. Sebagai tahap awal siswa anggota Duta Remaja Sehat berasal dari anggota PMR. Rencana tindak lanjut lainnya sekolah akan menyiapkan tempat cuci tangan di setiap kelas, pengadaan tempat sampah yang terpisah dan penataan kantin sekolah.

b. Pembahasan

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan diutamakan kepada peningkatan pengetahuan siswa tentang bagaimana cara pelaksanaan PHBS di sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 10,8 poin. Keberhasilan kegiatan tersebut tidak lepas dari penggunaan strategi yang dipilih, yaitu pemasangan poster, ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab di kelas. Peningkatan pengetahuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melaksanakan hidup bersih dan sehat di sekolahnya. Selain itu dampak dari peningkatan pengetahuan siswa tersebut adalah meningkatkan kemandirian siswa dalam mengatasi masalah kesehatan. Selain dapat berdampak pada kemandirian siswa dalam bidang kesehatan, kegiatan ini juga dapat dijadikan bahan dalam menggali potensi siswa untuk menjadi kader kesehatan remaja. Keberhasilan program dalam peningkatan pengetahuan siswa dapat memberikan dampak positif bagi keberlangsungan program keperawatan kesehatan sekolah (Hazin et al, 2023).

Penyampaian materi yang interaktif dan adanya media seperti gambar membantu siswa memahami materi dengan lebih baik. Selama pematerian, siswa terlihat antusias dan berkolaborasi, dan mereka mampu menjawab pertanyaan guru dan menyebutkan kembali materi yang sudah disampaikan sebelumnya. Faktor-faktor ini memungkinkan peningkatan pengetahuan tersebut. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan tersebut sesuai dengan kebutuhan siswa saat dilakukan pengkajian. Materi yang sesuai dengan masalah dan kebutuhan sasaran akan meningkatkan peserta untuk memperhatikan materi dengan baik (Widodo, 2017). Kegiatan pengkajian kebutuhan sasaran pada siswa terlihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 2. Kegiatan Pengkajian Pada Siswa

Karena masalah sangat dirasakan, ada kemungkinan lain bahwa faktor ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan siswa. siswa mengikuti kegiatan penyuluhan dengan serius dan penuh semangat. Kondisi ini memungkinkan siswa mengikuti kegiatan dengan bebas dan tanpa paksaan. Dengan kesadaran, perilaku kesehatan yang diterapkan akan bertahan lama (Sibarani, 2021). Untuk menjaga pengetahuan siswa tentang kesehatan sekolah, sangat penting untuk mempertahankan kegiatan penyuluhan kesehatan yang rutin. Pengetahuan yang kuat tentang PHBS sekolah pada remaja tersebut menunjukkan bahwa siswa sudah tahu cara mengambil tindakan pencegahan perilaku yang cenderung beresiko pada masalah kesehatan tersebut. Siswa memiliki kemampuan untuk mendorong perilaku gaya hidup sehat di sekolah mereka.

Peningkatan pengetahuan siswa tentang pelaksanaan hidup sehat sekolah merupakan potensi awal siswa untuk terbiasa hidup sehat. Menurut Green dalam (Notoatmodjo, 2019) menyebutkan perilaku kesehatan ditentukan oleh faktor predisposing, faktor enabling dan faktor reinforcing. Faktor predisposing dalam hal ini pengetahuan siswa. Dari pengetahuan yang baik tentang PHBS sekolah dan kesehatan reproduksi remaja tersebut maka siswa dapat melaksanakan hidup sehat.

Siswa dapat mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat jika mereka lebih memahami bagaimana menjalankan kebiasaan sehat di sekolah. Menurut Green (Notoatmodjo, 2019), faktor predisposing, faktor enabling, dan faktor reinforcing membentuk perilaku kesehatan. Pengetahuan siswa adalah faktor predisposing. Siswa dapat menerapkan gaya hidup sehat melalui pengetahuan yang baik tentang PHBS sekolah dan kesehatan reproduksi remaja. Faktor lain yaitu faktor enabling

seperti banyaknya sarana dan fasilitas untuk menjalankan hidup sehat di sekolah. Kondisi tersebut menjadikan perilaku kesehatan terbentuk (Nurrachmawati et al, 2021). Sedangkan faktor reinforcing yang berpengaruh pada pembentukan perilaku kesehatan diantaranya adalah perilaku para pemegang kebijakan mulai dari kepala sekolah, guru, staf administrasi dan pengelola sekolah lainnya. Perilaku para pengelola sekolah tersebut motivasi siswa untuk menjalankan perilaku kesehatan (Subagyo & Wahyuningsih, 2016).

Program penyuluhan kesehatan yang sudah dilaksanakan merupakan program yang sangat tepat dalam mewujudkan sekolah sehat. Keperawatan kesehatan sekolah adalah bagian dari keperawatan kesehatan komunitas yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mencegah terjadinya permasalahan kesehatan di sekolah yang lebih difokuskan dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan penyakit menular dengan menitikberatkan pada upaya preventif dan promotif, serta memberikan intervensi untuk mengatasi permasalahan yang muncul. Kegiatan pengabdian yang dilakukan merupakan salah satu kegiatan untuk menerapkan program keperawatan di sekolah. Kegiatan penyuluhan kesehatan tergambar pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Permasalahan utama dalam pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah pelaksanaannya yang tidak dilakukan secara optimal oleh siswa. Hal ini terlihat pada tingginya prevalensi perilaku merokok, paparan asap rokok, kebiasaan higiene yang kurang, serta aktivitas fisik yang tidak memadai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 76,2% remaja pernah merokok, dan 95,7% dari perokok menggunakan rokok konvensional dalam satu tahun terakhir. Sejalan dengan temuan Riset Kesehatan Dasar (2018) yang mengatakan bahwa prevalensi merokok pada remaja usia sekolah atau usia 10-18 tahun mengalami peningkatan, hal tersebut dikarenakan pengaruh teman sebaya, iklan, dan akses rokok yang mudah. Selain itu, paparan asap rokok pada 79,7% remaja non-perokok menunjukkan tingginya risiko *second-hand smoke* yang dapat meningkatkan kemungkinan penyakit saluran pernapasan, asma dan kanker paru di kemudian hari. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa diharapkan dapat mengurangi perilaku siswa dalam kebiasaan merokok yang hanya pengaruh teman sebaya.

Masalah lain yang memungkinkan bisa berubah dari kegiatan ini adalah kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Data awal perilaku ini masih rendah (22,4% tidak terbiasa). Menurut

Kementerian Kesehatan RI (2022), perilaku cuci tangan yang benar dapat menurunkan risiko diare hingga 47% dan ISPA hingga 23%. Dengan membentuk perilaku siswa melaksanakan cuci tangan yang benar maka akan terhindar dari resiko penyakit diare dan penyakit lainnya.

Penekanan lain dari indikator PHBS dalam kegiatan ini adalah indikator aktivitas fisik. Data menunjukkan bahwa siswa yang tidak melaksanakan aktivitas fisik minimal 3 kali/minggu sebanyak 56,8%. Hal ini menjadikan siswa malas untuk belajar dan berpotensi siswa mudah sakit. Rendahnya aktivitas fisik mengindikasikan potensi masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan penurunan kebugaran fisik (Yuningrum et al, 2021).

Sangat penting untuk melakukan pemantauan dan pembinaan terus menerus untuk memastikan bahwa siswa memahami perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yang sudah ada. Dengan cara yang sama, praktik hidup sehat harus dapat diterapkan dengan baik di sekolah jika fasilitas dan sarana yang ada terus diperbarui. Petugas UKS harus menjadi fokus utama sekolah untuk menjaga hidup sehat, dan guru harus ikut serta ketika siswa mengalami kesulitan menjalankan hidup sehat (Aisyah et al., 2024). Kegiatan pembinaan selanjutnya agar perilaku siswa dapat melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat, tim pengabdian melakukan diskusi pembahasan rencana tindak lanjut yang dihadiri kepala sekolah dan guru UKS, serta kepala puskesmas. Kegiatan pembahasan rencana tindak lanjut dapat terlihat pada gambar 3 kegiatan evaluasi dan terminasi berikut ini.



Gambar 4. Kegiatan Evaluasi dan Terminasi

Perilaku hidup yang sehat dan bersih diterapkan di lingkungan sekolah oleh siswa, guru, dan masyarakat yang ada di sekolah. Pembinaan usaha kesehatan sekolah (UKS) adalah cara untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. UKS adalah program yang membantu siswa menjalani gaya hidup sehat dan meningkatkan kesehatan mereka sehingga mereka menjadi lebih sehat (Yuliani & Zaitun, 2018). Program TRIAS UKS mencakup pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pelatihan kesehatan (Yuliani & Zaitun, 2018). Pendidikan kesehatan dilakukan secara rutin agar pengetahuan siswa dapat bertambah serta dapat bersikap baik dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya membentuk perilaku siswa tidak hanya dengan pendidikan kesehatan, tetapi perlu dilakukannya secara paksa yaitu pihak sekolah membuat kebijakan dalam peraturan dan menerapkan sanksi bagi siswa yang melanggar. Blum, 1974 dalam (Notoatmodjo, 2014) menjelaskan bahwa

perilaku dapat terbentuk dengan cara pendidikan (*education*) dan paksaan (*coerting*).

Diskusi rencana tindak lanjut yang akan di teruskan oleh pihak sekolah dan pihak puskesmas adalah mengaktifkan kembali program UKS dan pelatihan duta remaja sehat. Pelatihan Duta Remaja Sehat berasal dari anggota PMR. Program UKS yang bisa dilaksanakan dalam membudayakan hidup sehat di sekolah adalah melaksanakan pendidikan kesehatan kepada siswa. Kegiatan diseminasi (penyebarluasan informasi) akan tetap dilakukan oleh sekolah. Upaya tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS. Menyiapkan siswa yang sehat merupakan hal yang paling penting dalam menentukan kualitas hidup anak dimasa yang akan datang. Hasil penelitian (Diana, Susanti, & Irfan, 2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan peran guru dalam pelaksanaan PHBS. Melihat hal tersebut maka diharapkan program ini terus dilaksanakan oleh pengelola sekolah dan puskesmas terdekat sebagai penanggung jawab wilayah. Dari hasil kegiatan ini diharapkan sekolah dapat meneruskan program-program bimbingan dan pendampingan pada siswa dalam pelaksanaan hidup bersih dan sehat secara aktif.

6. KESIMPULAN

Hasil evaluasi kegiatan, dapat disimpulkan ada peningkatan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah sebesar 10,8 poin. Peningkatan tersebut dimungkinkan karena tim pengabdian dalam pelaksanaan kegiatan menggunakan berbagai strategi yang tepat sesuai kebutuhan sasaran. Selain itu siswa juga sangat antusias dalam mengikuti acara tersebut, materi yang diberikan sangat dibutuhkan siswa, serta dukungan dari pengelola sekolah sangat besar. Dari kegiatan pengabdian ini, diharapkan dimasa depan pihak sekolah dapat menintegrasikan program PHBS kedalam kegiatan kurikulum sekolah. Selain itu tetap bekerjasama dengan puskesmas untuk melaksakan upaya lanjutan sesuai rencana tindak lanjut yang disepakati agar siswa dapat melaksanakan hidup sehat secara mandiri.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, I. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa/i sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 1-7.
- Aisyah, J. N., Wahyuni, R., Aziz, A., & Hidayat, R. (2024). Manajemen Layanan Khusus Unit Kesehatan Sekolah Di SMK Negeri 5 Jember. *Jurnal Manajemen Riset Inovasi*, 2(1), 91-100.
- AKLI, H. S. (2022). Hubungan Kepemilikan Jamban Sehat Dengan Penyakit Diare Di Kampung Bumi Ratu Kecamatan Bumi Ratu Nuban Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021. *Poltekkes Tanjungkarang*.
- Anggraini, H. (2025). Determinasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar. *Unisan Jurnal*, 4(4), 28-36.
- Anggraini, N. V., Anggraeni, D. T., & Rosaline, M. D. (2022). Peningkatan Kesadaran PHBS Cuci Tangan dengan Benar pada Anak Usia Sekolah.

- Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(4), 1172-1179.
- Azhari, A., Rijal, S., Hazami, F., Prayoga, D. A., & Farras, D. S. H. (2024). Pendampingan Pembuatan Bak Sampah Organik dan Non Organik dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Kampung Ampel Desa Sindang Asih Kabupaten Tangerang. *Abdimas Galuh*, 6(1), 604-613.
- Aziz, M. A., & Riyanto, R. (2025). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 254-268.
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2013). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Pubs) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1), 46-51.
- Elvira, F., Panadia, Z. F., Veronica, S., & Herdiansyah, D. (2021). Penyuluhan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan pemberian vitamin untuk anak-anak. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Febriawati, H., Angraini, W., Oktarianita, O., & Rizal, A. F. (2023). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa SMP Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1412-1426.
- Hazin, M., Setiawan, A. C., & Rahmawati, N. W. D. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Mengembangkan Sentra Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dengan Model ABCD di Desa Jemundo. *TRIMAS: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 27-35.
- Hidayat, K. (2020). Peran usaha kesehatan sekolah (UKS) sebagai proses perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik. *Jurnal Patriot*, 2(2), 627-639.
- Imro'ah, S., Fitria, D., & Hasanatuludhhiyah, N. (2022). Membangun Kesadaran Cegah Dbd Dengan Sosialisasi, Pelatihan Jumantik, Dan Pemberantasan Sarang Nyamuk Di Desa Candirejo, Blitar. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 6(1).
- Ismayanti, S. A., Khabibah, S. A., Haq, T. A., Salsabilla, S., Rahman, R. A., Hartono, T. V., ... Yuda, A. (2024). Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 11(1).
- Kemendes, R. I. (2011). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.
- Nopandri, Y. (2022). Pengaruh lingkungan sekolah yang baik terhadap kualitas prestasi siswa di Sdit Al-Husna Kecamatan Lebong Selatan Kabupaten Lebong. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2(9), 75-88.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni, Rineka Cipta*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.
- Nurrachmawati, A., Permana, L., & Agustini, R. T. (2021). Pendampingan dan fasilitasi dalam mempersiapkan pertemuan tatap muka terbatas sesuai protokol kesehatan di SDN 001 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 5(3), 79-84.

- Rianto, A. A. (2023). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah menengah pertama. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 356-362.
- Sada, M., & Fabanyo, R. A. (2025). Pemantauan Status Kesehatan Dengan Pengukuran Berat Badan Dan Tinggi Badan Siswa SMP IT AL-GHUROBA. *GIAT Noken*, 2(1), 18-24.
- Sibarani, P. T. (2021). Determinan Perilaku Masyarakat Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Pada Masa AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) di Desa Pekan Tanjung Beringin Kecamatan Tanjung Beringin. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Subagyo, W., & Wahyuningsih, D. (2016). Peran kader dalam memotivasi ibu balita berkunjung ke posyandu. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(3), 158-166.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Widodo, S. (2017). Pengembangan lembar kegiatan peserta didik (LKPD) berbasis pendekatan saintifik untuk meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah lingkungan sekitar peserta didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 189-204.
- Yuliani, A., & Zaitun. (2018). Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dasar Melalui Pendekatan UKS di Desa Sitopeng Kecamatan Hajamukti Kota Cirebon, (April), 20-26.