

**PENINGKATAN PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)  
PADA SISWA SMAN 1 WAE RI'I KABUPATEN MANGGARAI****Nur Dafiq<sup>1\*</sup>, Yohanes Jakri<sup>2</sup>, Yunikartika M. Sudin<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: saungndaeng@gmail.com

Disubmit: 30 Maret 2022

Diterima: 10 September 2022

Diterbitkan: 01 Oktober 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.6484>**ABSTRAK**

Hasil penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Wae Ri'i menyatakan, cakupan siswa berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat rendah. Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam penerapan PHBS di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Wae Ri'i. Manfaat kegiatan penyuluhan ini adalah agar remaja dapat mengetahui tentang pentingnya PHBS pada remaja serta cara agar terhindar dari dampak buruk akibat kesalahpahaman tentang PHBS. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelatihan untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian test untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS. Terdapat 73% siswa yang berpengetahuan baik setelah mendapatkan edukasi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan remaja menjadi lebih baik setelah mendapatkan edukasi. Remaja di SMAN Wae Ri'i mengetahui hal-hal yang perlu dilakukan untuk menjaga pola hidup sehat dan bersih, baik untuk diri sendiri maupun lingkungan. Saran dari kegiatan ini adalah adanya sinergi dan kerjasama baik dari pihak sekolah dalam upaya menjaga pola hidup bersih dan sehat.

**Kata Kunci:** *PHBS, Siswa, Penyuluhan***ABSTRACT**

*Background: The results of the research at the Wae Ri'i State Vocational High School stated that the scope of students' clean and healthy living behavior (PHBS) was very low. Objective: The purpose of this activity is to increase the knowledge of adolescents in the application of PHBS in the State Vocational High School 1 Wae Ri'i. The benefit of this outreach activity is that teenagers can know about the importance of PHBS in adolescents and how to avoid the negative impacts due to misunderstandings about PHBS. The method used in this activity is counseling and training to implement a clean and healthy lifestyle. The implementation of the activity begins with giving a test to determine the level of students' knowledge about PHBS. There are 73% of students who have good knowledge after receiving education. The conclusion of this activity is that the level of knowledge of the youth becomes better after receiving education. Teenagers at SMAN Wae Ri'i know the things that need to be done to maintain a healthy and clean lifestyle, both for themselves and the environment. Suggestions from this activity are synergy and good cooperation from the school in an effort to maintain a clean and healthy lifestyle.*

**Keywords:** *Clean And Healthy Lifestyle, Student, Counseling*

## 1. PENDAHULUAN

Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar siswa/siswi bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap siswa. Pelajaran dapat melalui media komunikasi, pemberian pendidikan agar terjadinya peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan melakukan gerakan memampukan diri pada siswa (Wati & Ridlo, 2020).

Kondisi ini sebagai salah satu wujud pencerminan yang berguna untuk membantu siswa/siswi dalam mengenali dan mengetahui bagaimana pola hidup bersih dan sehat serta bagaimana cara untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan PHBS. Tujuan perilaku hidup bersih dan sehat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat berperan sereta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal dalam kehidupan sehari-hari (Lamen & Asiyah, 2020). Perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek didalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Harahap dkk, 2022).

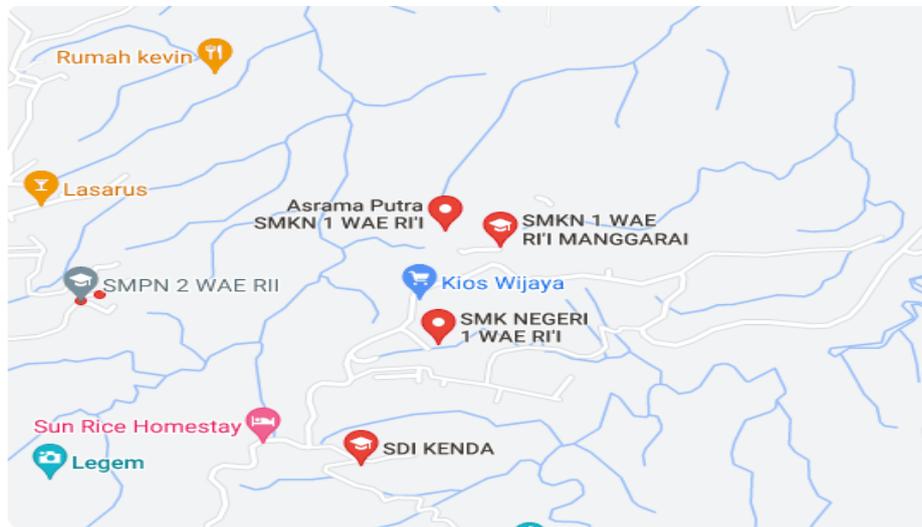
Pencanangan Program Pembinaan PHBS sebenarnya sudah lama dilakukan oleh pemerintah, namun nyatanya keberhasilan dari program tersebut masih jauh dari target. Persentase angka penerapan PHBS pada remaja mengalami peningkatan dari 50,1% tahun 2010 naik menjadi 53,9% tahun 2011, tahun 2012 56,5%, kemudian turun menjadi 55% tahun 2013. Ini berarti remaja yang sudah menerapkan PHBS masih sangat rendah. Dikarenakan menurut capaian tahun 2013 adalah sebesar 65%, sedangkan target untuk tahun 2016 70%. Bisa dikatakan untuk capaian PHBS pada remaja untuk tahun 2013 ini masih tergolong rendah. Kementerian Kesehatan pada 2011 juga menyebutkan bahwa capaian tersebut masih dibawah indikator pencapaian yang dicanangkan oleh kebijakan Rencana Strategis pada tahun 2010-2014. Capaian target remaja yang sudah melakukan perilaku hidup bersih dan sehat didalam kehidupan sehari-harinya untuk tahun 2014 adalah sebesar 70% (Kemenkes RI, 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa kepedulian dan kesadaran siswa akan lingkungan yang sehat sangat rendah. Oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan melalui program edukasi pada siswa. Tindakan ini dilakukan karena pada dasarnya remaja khususnya siswa SMAN 1 WAE RI"1 yang sehat merupakan suatu pondasi awal dalam upaya membangun lingkungan yang sehat di waktu yang akan datang. Kondisi ini perlu di jaga, di tingkatkan, serta perlu dilindungi kesehatannya

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan berdasarkan observasi dan wawancara bersama guru kepa Sekolah yang lakukan pada tahun 2021 bahwa PHBS di SMKN 1 Wae Ri'i masih tergolong rendah. Penyebabnya dapat dikarenakan pengetahuan siswa akan pentingnya hidup bersih dan sehat yang masih rendah. Rendahnya pengetahuan ini dikarenakan banyak siswa dan siswi yang tidak mengetahui tentang PHBS secara lengkap dan jelas. Hal ini dapat dilihat pada kehidupan sehari-hari, seperti tidak berolahraga secara teratur, perilaku merokok, mengkonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat, *vulva hygiene*, serta penggunaan jamban yang tidak sehat.

Kegiatan ini dilakukan disekolah dengan tujuan sekolah juga dapat memperhatikan keadan siswa dan membuat program sekolah yang berkaitan dengan perilaku PHBS. Lokasi sekolah berada di jalan Lintas Kenda-Ting, Bangka Kenda Kecamatan Wae Ri'i Kabupaten Manggarai



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

Permasalahan PHBS pada siswa ini adalah salah satu tantangan yang harus diselsaikan, diberi bimbingan dan edukasi, apabila perilaku ini tidak dikontrol maka akan berdampak pada masalah kesehatan yang lebih besar dan serius. Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan, maka tim pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan edukasi sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehati pada siswa di SMAN 1 Wae Ri'i.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pengetahuan termasuk, tetapi tidak dibatasi pada deskripsi, hipotesis, konsep, teori, prinsip dan prosedur yang secara Probabilitas Bayesian adalah benar atau berguna. Dalam pengertian lain, pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal (Haryati, T. 2018). Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Misalnya

ketika seseorang mencicipi masakan yang baru dikenalnya, ia akan mendapatkan pengetahuan tentang bentuk, rasa, dan aroma masakan tersebut (Jumarsa, J., Rizal, M., & Jailani, J. 2020).

Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindaki; yang lantas melekat di benak seseorang. Pada umumnya, pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan atas suatu pola. Manakala informasi dan data sekadar berkemampuan untuk menginformasikan atau bahkan menimbulkan kebingungan, maka pengetahuan berkemampuan untuk mengarahkan tindakan. Inilah yang disebut potensi untuk menindaki (Suraningsih, N., Puspita, M. I., & Fatmayanti, H. 2020).

### **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur - jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat (Hidayat, C., Rohyana, A., Afif, U. M., & Rahmat, A. A. 2021).

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari - hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah - langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat (Isnainy, U. C. A. S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Aryanti, L., & Furqoni, P. D. 2020).

## **4. METODE**

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah untuk pemberian edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat pada remaja. Setelah menemukan masalah, kemudian peneliti mengajak mahasiswa untuk membuat proposal mandiri dan mengajukan surat ijin kepada Program Studi untuk mendapatkan persetujuan perijinan turun lapangan. Setelah itu, masuk pada tahap pelaksanaan kegiatan yang meliputi:

### **a. Persiapan**

Persiapan dilakukan setelah menentukan permasalahan yang akan dijadikan tema penyuluhan. Pada tahap persiapan ini, peneliti membagi rencana kerja pada beberapa mahasiswa yang terlibat yaitu memberikan surat ijin penyuluhan kepada sekolah SMK Wae Ri'l dan beberapa mahasiswa lain membuat bahan materi dan power point.

### **b. Tahap pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan edukasi PHBS dilaksanakan pada bulan Mei tahun

2021. Kegiatan ini diikuti oleh 57 siswa dan siswi. Penyampaian materi dilakukan selama 60 menit kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi.

c. Evaluasi

Evaluasi digunakan untuk menilai pengetahuan responden dan juga melihat tingkat pemahaman siswa tentang PHBS.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan Pengetahuan Perilaku hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa di SMAN 1 Wae Ri'i Kecamatan Wae Ri'i. kegiatan ini dilakukan pada pulul 09.00 WITA. Kegiatan diawali dengan doa lalu sambutan dari kepala sekolah kemudian dilanjutkan dengan pengenalan Tim PKM. Sebelum memberi materi, para siswa diberikan *pre test* tentang PHBS dengan tujuan mengetahui pengetahuan siswa tentang PHBS.



Gambar 2 (a) pemberian *pre test*, (b) pemberian materi, (c) pemberian *post test*, (d) evaluasi

Pelaksanaan kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai PHBS. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 1 jam. Dalam tahap ini juga dibuka sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah pemaparan materi, peserta juga diberikan post test. Hasil post test yaitu 73% mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini diakhir dengan mengevaluasi hasil akhir pada setiap siswa. Siswa dan sswi yang menjadi peserta, terlibat aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

## 6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pada siswa dan siswi SMAN 1 Wae Ri'i adalah adanya peningkatan pengetahuan pada siswa/siswi tersebut yang terlihat pada hasil pre tes dan post tes yang diberikan. Saran dari kegiatan penyuluhan ini adalah adanya kerjasama antara pihak sekolah dan siswa-siswi dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat sehingga terciptanya remaja yang sehat sesuai dengan tujuan SDG pada tahun 2030.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, dkk. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Rumah Tahfidz Desa Bandar Klippa, Kecamatan Percut Sei Tuan kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Inovasi Penelitian Vol. 2 No. 10* 3193-3200.
- Hidayat, C., Rohyana, A., Afif, U. M., & Rahmat, A. A. (2021). Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 77-81.
- Haryati, T. (2018). Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Pengetahuan Remaja Tentang Seksual Di SMA N. 2 T. BALAI. *Jurnal Keperawatan Flora*, 11(1), 29-33.
- Isnainy, U. C. A. S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Aryanti, L., & Furqoni, P. D. (2020). Pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SMA negeri 13 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 27-33.
- Jumarsa, J., Rizal, M., & Jailani, J. (2020). Korelasi Antara Pengetahuan Lingkungan Dengan Sikap Masyarakat Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Di Gampong Cot Siren Samalanga Kabupaten Bireuen. *Jurnal Biology Education*, 8(2).
- Kemendes RI. (2021). Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam PIS-PIK. Diakses melalui <https://promkes.kemkes.go.id/indikator-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-dalam-pis---pk> pada tanggal 7 September 2021
- Lamen, F., Aisyah, S. (2021). Dampak Program Usaha Kesehatan Sekolah terhadap perilaku Hidup Bersih pada Siswa kelas III SD Attin Namosan Kupang. *Jurnal Pendidikan dan Studi keislaman Vol 1 No. 1* 13-24
- Suraningsih, N., Puspita, M. I., & Fatmayanti, H. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Kecemasan Mahasiswa Baru Pada Bahaya Radiasi Sinar-X (Di Pembelajaran Laboratorium Prodi D III Teknik Rontgen Stikes Widya Husada Semarang). *Health Care Media*, 4(2), 59-62.
- Wati, P. D. C. A., Ridlo, I. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesiam journal of Health and Health Education Vol. 8N No 1* 47-58.